

**PENGARUH SIFAT KEPRIBADIAN EKSTRAVERSI DAN
PENGALAMAN TRANSENDENSI TERHADAP
KEBAHAGIAAN PADA PENDAKI GUNUNG**

SKRIPSI



Oleh:

**Miftah Faridl
NIM. 16410008**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH SIFAT KEPERIBADIAN EKSTRAVERSI DAN
PENGALAMAN TRANSENDENSI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
PENDAKI GUNUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Miftah Faridl

16410008

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH SIFAT KEPERIBADIAN EKSTRAVERSI DAN PENGALAMAN TRANSENDENSI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA PENDAKI GUNUNG

SKRIPSI

Oleh:

Miftah Faridl
NIM. 16410008

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 1970072420050120003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SIFAT KEPRIBADIAN EKSTRAVERSI DAN PENGALAMAN TRANSENDENSI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA PENDAKI GUNUNG

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

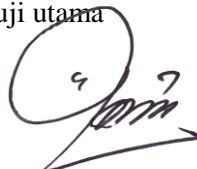
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



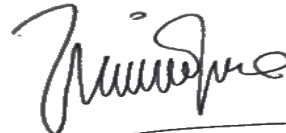
Dr. Yulia Solichatun, M.Si
NIP. 1970072420050120003

Anggota Penguji Lain
Penguji utama



Drs. Zainul Arifin, M.Ag.
NIP. 196506061994031003

Ketua Penguji



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 19750220 200312 004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Psikologi tanggal 29 Januari 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miftah Faridl

NIM : 16410008

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENGARUH SIFAT KEPRIBADIAN EXTRAVERSI DAN PENGALAMAN TRANSENDENSI TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA PENDAKI GUNUNG” merupakan benar-benar hasil sendiri. Baik sebagian maupun secara keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 28 Oktober 2020

 Peneliti
Miftah Faridl
NIM. 16410008

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala kekuatan, karunia, dan nikmat yang telah Engkau berikan.

Peneliti persembahkan hasil penelitian ini sebagai salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT dan mengamalkan sunnah Nabi Muhammad SAW tentang menuntut ilmu.

Penelitian ini peneliti persembahkan juga untuk kedua orang tua peneliti bapak Heri Wibowo dan ibu Desiriyanti. Sebagai bukti dan bakti atas pencapaian diri menjadi sarjana. Juga, rasa terimakasih yang tidak terhingga atas semua hal yang telah diberikan.

Kemudian adik-adikku, Najiha Birrifqi dan Muhammad Irfan Rasyadan. Semoga karya ini dapat menjadi motivasi untuk kalian. Peneliti berharap suatu hari nanti kalian mampu menciptakan berbagai penelitian yang lebih dari milik kakakmu ini. Kepada semua Guru, Dosen, Ustadz, dan seluruh pihak yang pernah mengajarkan peneliti banyak hal, terimakasih.

MOTTO

Dunia itu seluas langkah kaki. Jelajahi dan jangan takut melangkah. Hanya dengan itu kita bisa mengerti kehidupan dan menyatu dengannya.

-Soe Hok Gie-

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberi rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya serta segala nikmat-Nya sehingga naskah skripsi yang berjudul “Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung” dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, serta seluruh umatnya.

Naskah Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 (S1) di Jurusan Psikologi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, juga saran dan motivasinya.
5. Segenap Dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan.
6. Keluarga besar mahasiswa Psikologi 2016 yang selalu bahu-membahu, bertukar informasi, dan menyemangati dalam mengerjakan skripsi.

7. Teman-teman pecinta alam tiap kampus dan seluruh subjek dalam penelitian ini. Terimakasih atas waktu, kerjasama, informasi, dan kepercayaan kepada peneliti.
8. Anggota Islah Jatim 19 yang telah menemani dari awal merantau di Malang dan sampai sekarang konsisten untuk mengajak keluar kamar untuk menyegarkan pikiran.
9. Kepada Kak Wahyu Riska Elsa Pratiwi, S. Psi & Mba Anggi Citra Alfiroh, S. Psi terima kasih atas segala bantuan dan semangat yang diberikan kepada saya selama ini terutama dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Untuk Rizka Amalia P, terimakasih telah menjadi guru, sahabat, dan mentor dalam berbagai hal selama pengerjaan skripsi ini. Semoga semua keinginanmu dapat tercapai.
11. Seluruh pihak yang terkait yang sekiranya belum tercantum dalam halaman ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik agar dapat diperbaiki sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Malang, 28 Oktober 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
مستخلص البحث.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Kebahagiaan	13
1. Definisi Kebahagiaan.....	13
2. Aspek – Aspek Kebahagiaan	15
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	19
B. Sifat Kepribadian	22
1. Definisi Kepribadian	22

2. Struktur Kepribadian.....	25
3. <i>Trait</i>	30
a. Definisi <i>Trait</i>	30
b. Dimensi Sifat Kepribadian Ekstraversi	32
c. Ekstraversi	35
C. Pengalaman Transendensi	36
1. Definisi Pengalaman Transendensi.....	36
2. Aspek Pengalaman Transendensi	40
D. Perspektif islam tentang kebahagiaan	41
E. Telaah Teks Psikologi dan Islam.....	43
1. Teks Psikologi	43
a. Sampel Teks	43
b. Bagan Konsep Pola Teks Psikologi	48
c. Analisis Komponen Teks Psikologi	49
d. Peta Konsep Teks Psikologi.....	51
e. Simpulan Teks Psikologi.....	52
2. Teks Al-Quran	53
a. Sampel Teks	53
b. Pola Teks Al-Quran	61
c. Analisis Komponen Teks Al-Quran.....	61
d. Peta Konsep Teks Al-Quran	63
e. Tabulasi dan Inventorisasi Ayat Al-Quran	64
f. Simpulan Teks Al-Quran.....	67
F. Pengaruh antara Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi terhadap Kebahagiaan pada Pendaki Gunung	68
G. Hipotesis.....	72
BAB III METODE PENELITIAN	73

A. Kerangka Penelitian	73
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	73
C. Definisi Operasional	74
D. Populasi dan Sampel	76
1. Populasi	76
2. Sampel	78
E. Metode Pengumpulan Data.....	81
1. Wawancara.....	81
2. Observasi.....	81
3. Skala.....	82
F. Instrumen Penelitian	83
1. Blueprint Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi.....	83
2. Blueprint Skala Pengalaman Transendensi	83
3. Blueprint Skala Kebahagiaan	84
G. Validitas dan Reliabilitas	85
1. Validitas Alat Ukur	85
2. Reliabilitas Alat Ukur	87
H. Analisis Data	88
1. Menentukan Kategorisasi	88
2. Uji Normalitas	90
3. Uji Linieritas	91
4. Uji Hipotesis	91
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	95
A. Pelaksanaan Penelitian.....	95
B. Temuan Lapangan	95
1. Uji Validitas	95
2. Uji Realiabilitas	98
3. Uji Asumsi	99
a. Uji Normalitas	99
b. Uji Linearitas	100

4. Uji Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian	102
a. Deskriptif Subjek Penelitian	102
b. Skor Hipotetik dan Empirik	103
c. Dekripsi Kategori Data	105
5. Uji Hipotesis	110
a. Uji Koefisien Determinasi	111
b. Uji T	112
c. Uji F	114
d. Uji Tambahan	115
1) Uji beda	115
2) Analisis Varian	116
C. Pembahasan	118
1. Tingkat Sifat Kepribadian Ekstraversi Pada Pendaki Gunung di Malang.....	118
2. Tingkat Pengalaman Transendensi Pada Pendaki Gunung di Malang.....	120
3. Tingkat Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang.....	122
4. Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang.....	125
5. Pengaruh Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang.....	126
6. Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang	128
BAB V PENUTUP	131
A. Kesimpulan	131
B. Saran	132
DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN	144

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Komponen Aspek Kebahagiaan Oleh Diener	18
Tabel 2.2	Pengertian Trait, Attitude, Habbit, Type.....	28
Tabel 2.3	Analisis Komponen Teks Psikologi	49
Tabel 2.4	Kata Kunci Kebahagiaan Dalam Islam	53
Tabel 2.5	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Al-Baqarah: 126.....	54
Tabel 2.6	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Ali Imran: 14.....	56
Tabel 2.7	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Al-Araf: 24.....	57
Tabel 2.8	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Az-Zukhruf: 57	58
Tabel 2.9	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Ar-Ra'ad: 29	59
Tabel 2.10	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Yasin: 44	60
Tabel 2.11	Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Yasin: 55	60
Tabel 2.12	Analisis Komponen Teks Al-Quran (Islam) Tentang Kebahagiaan	61
Tabel 2.13	Tabulasi dan Inventorarisasi Ayat Al-Quran	64
Tabel 3.1	Data Persebaran Populasi	77
Tabel 3.2	Blueprint Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi.....	83
Tabel 3.3	Blueprint Skala Pengalaman Transendensi	84
Tabel 3.4	Blueprint Skala Kebahagiaan	85
Tabel 3.5	Hasil Reliabilitas Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan	87
Tabel 4.1	Hasil Validitas Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi.....	96
Tabel 4.2	Hasil Validitas Skala Pengalaman Transendensi	97
Tabel 4.3	Hasil Validitas Skala Kebahagiaan	97
Tabel 4.4	Hasil Reliabilitas Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan	98
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas.....	99
Tabel 4.6	Hasil Uji Linearitas Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan	101

Tabel 4.7	Hasil Uji Linearitas Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan	101
Tabel 4.8	Deskriptif Subjek Penelitian.....	102
Tabel 4.9	Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik	103
Tabel 4.10	Tabel Skor Hipotetik dan Empirik	105
Tabel 4.11	Tabel Kategorisasi Sifat Kepribadian Ekstraversi	105
Tabel 4.12	Aspek Pembentuk Variabel Sifat Kepribadian Ekstraversi.....	106
Tabel 4.13	Tabel Kategorisasi Pengalaman Transendensi	106
Tabel 4.14	Aspek Pembentuk Variabel Pengalaman Transendensi	107
Tabel 4.15	Tabel Kategorisasi Kebahagiaan	108
Tabel 4.16	Aspek Pembentuk Variabel Kebahagiaan	108
Tabel 4.17	Nilai Persamaan Regresi	111
Tabel 4.18	Hasil Uji Koefisien Determinasi	111
Tabel 4.19	Hasil Uji Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan	112
Tabel 4.20	Hasil Tingkat Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan	112
Tabel 4.21	Hasil Uji Pengaruh Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan	113
Tabel 4.22	Hasil Tingkat Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan	113
Tabel 4.23	Hasil Uji Regresi Secara Simultan (Uji F)	114
Tabel 4.24	Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin	115
Tabel 4.25	Hasil Analisis Varian Variabel Sifat Kepribadian Ekstraversi Berdasarkan Jenis Kelamin	116
Tabel 4.26	Hasil Analisis Varian Variabel Pengalaman Transendensi berdasarkan Jenis Kelamin	117
Tabel 4.27	Hasil Analisis Varian Variabel Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pola Teks Psikologi	48
Gambar 2.2	Peta Konsep Psikologi	51
Gambar 2.3	Pola Teks Al-Quran	61
Gambar 2.4	Peta Konsep Teks AL-Quran	63
Gambar 3.1	Diagram hubungan antar variabel	74
Gambar 4.1	Penyebaran Normalitas Data	100
Gambar 4.2	Grafik Skor Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan	109

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	145
Lampiran 2 Kuisisioner / Angket.....	146
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Skala.....	152
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	161
Lampiran 5 Deskripsi Subjek.....	169
Lampiran 6 Tabulasi Data	172
Lampiran 7 Uji Asumsi	184
Lampiran 8 Uji Hipotesis	186
Lampiran 9 Naskah Publikasi	190

ABSTRAK

Faridl, Miftah. 2020. *Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Dan Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Dewasa ini aktivitas mendaki gunung memiliki peminat yang semakin tinggi tiap tahunnya. Penelitian terdahulu bertemakan mendaki gunung lebih banyak berfokus pada motivasi, perilaku beresiko, emosi dan kepuasan, dan seterusnya. Hasil *review* dari peneliti ini menunjukkan bahwa aspek positif dari mendaki gunung masih kurang dieksplorasi dalam penelitian terutama kebahagiaan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) Mengetahui tingkat sifat kepribadian ekstraversi pada pendaki gunung, (2) Mengetahui tingkat pengalaman transendensi pada pendaki gunung, (3) Mengetahui tingkat kebahagiaan pada pendaki gunung, (4) Membuktikan adakah pengaruh yang signifikan antara sifat kepribadian ekstraversi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung, (5) Membuktikan adakah pengaruh yang signifikan antara pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung, (6) Membuktikan adakah pengaruh yang signifikan antara sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.

Penelitian ini menggunakan model kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dan jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 109 pendaki gunung. Alat ukur yang digunakan adalah skala HEXACO Personality mengacu pada teori Asthon & Lee, skala pengalaman transendensi mengacu pada teori Hood, dan skala kebahagiaan menggunakan teori Waterman. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 25.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara sifat kepribadian ekstraversi terhadap kebahagiaan dengan melihat nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Kemudian pengaruh pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan yang mendapat nilai Sig. $0,000 < 0,05$. Artinya, pengalaman transendensi memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Selanjutnya dilakukan uji regresi secara simultan yang menunjukkan terdapat pengaruh antara sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung secara simultan atau bersama-sama dengan nilai Sig. $0,000$.

Kata Kunci: *Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, Kebahagiaan, Pendaki Gunung*

ABSTRACT

Faridl, Miftah. 2020. The Influence of Personality Traits Extraversion and Transcendent Experiences on Happiness in Mountain Climbers. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Dr. Yulia Solichatun, M.Si

Nowadays mountain climbing activities have a higher demand each year. Previous research on mountaineering has focused more on motivation, risky behavior, emotions and satisfaction, and so on. The results of this study showed that the positive aspects of mountaineering are still less explored in the study, especially happiness.

The purpose of this study is to (1) Know the level of extraversion personality traits in mountaineers, (2) Knowing the level of transcendence experience in mountaineers, (3) Knowing the level of happiness in mountaineers, (4) Proving there is a significant influence between extraversion personality traits on happiness in mountaineers, (5) Proving there is a significant influence between the experience of transcendence to happiness in mountaineers, (6) Proving there is a significant influence between the personality traits of extraversion and the experience of transcendence to happiness in mountaineers.

This research uses a quantitative model. Sampling using purposive sampling technique and the number of respondents in this study were 109 mountain climbers. The measuring instrument used is the HEXACO Personality scale which refers to Asthon & Lee's theory, the transcendence experience scale refers to the theory of Hood, and the happiness scale uses the Waterman theory. Data analysis used multiple linear regression with the help of the SPSS version 25 program.

The results of this study showed that there is an influence between personality traits extraversion on happiness by looking at the value of Sig. $0.000 < 0.05$. Then the influence of transcendence experience on happiness that gets Sig value. $0.000 < 0.05$. That is, the experience of transcendence has an influence on happiness. Furthermore, simultaneous regression tests showed that there was an influence between extraversion personality traits and transcendence experience on happiness in mountaineers simultaneously or together with Sig values. 0,000.

Keywords: Happiness, Mountain Climber, Personality Traits Extraversion, Transcendence Experience

مستخلص البحث

فريض، مفتاح. 2020. تأثير صفات الشخصية الانحراف والخبرات على السعادة في متسلقي الجبال. رسالة الليسانس. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة: الدكتورة يوليا صالحتون، الماجستير.

في الوقت الحاضر ، وأنشطة تسلق الجبال لها مصلحة أعلى كل عام. وقد ركزت البحوث السابقة على تسلق الجبال أكثر على الدافع والسلوك المحفوف بالمخاطر والعواطف والارتياح، وهلم جرا. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الجوانب الإيجابية لتسلق الجبال لا تزال أقل استكشافاً في الدراسة، وخاصة السعادة.

الغرض من هذه الدراسة هو (1) معرفة مستوى سمات الشخصية الخارجية في متسلقي الجبال ، (2) معرفة مستوى الخبرة العالي في متسلقي الجبال ، (3) معرفة مستوى السعادة في متسلقي الجبال ، (4) إثبات وجود تأثير كبير بين سمات الشخصية غير الكوسية على السعادة في متسلقي الجبال ، (5) إثبات وجود تأثير كبير بين تجربة العالي إلى السعادة في متسلقي الجبال ، (6) إثبات وجود تأثير كبير بين سمات شخصية الانحراف وتجربة العالي على السعادة في متسلقي الجبال .

يستخدم هذا البحث النموذج الكمي. أخذ العينات باستخدام تقنيات أخذ العينات والسبعين وعدد المجيبين في هذه الدراسة ما يصل إلى 109 متسلقي الجبال. أداة القياس المستخدمة هي مقياس ، ويشير مقياس قياس العالي إلى Asthon & Lee الذي يشير إلى نظرية HEXACO شخصية تحليل البيانات باستخدام الانحدار . Waterman. ، ومقياس السعادة باستخدام نظرية Hood نظرية SPSS. الخطي المتعدد بمساعدة برنامج الإصدار 25 من

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك تأثيراً بين سمات الشخصية غير الكوسية على السعادة من خلال النظر إلى قيمة سيح. $0.05 > 0.000$. ثم تأثير تجربة العالي على السعادة التي تحصل على قيمة سيح. $0.05 > 0.000$. أي أن تجربة العالي لها تأثير على السعادة. وعلاوة على ذلك، أظهرت اختبارات الانحدار المتزامنة أن هناك تأثيراً بين سمات الشخصية الدخيلة وتجربة العالي على السعادة في متسلقي الجبال في وقت واحد أو مع قيم سيح. 0,000.

الكلمات الرئيسية: صفات الشخصية الانحراف، الخبرات على السعادة، السعادة، تسلق الجبال

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kesehariannya umumnya melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bermain, mencuci, makan, memotong rumput, belajar, liburan, menonton, dll. Namun, terdapat sebagian orang memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak biasa seperti mendaki gunung. Individu yang memilih aktivitas ini lumrahnya memiliki berbagai macam alasan seperti menjalankan hobi, mencoba hal baru atau memulihkan diri dari kejenuhan. Pendakian gunung merupakan aktivitas menarik dan menantang. Pendakian gunung juga sebagai sarana untuk penyegaran diri dan menjadi hobi bagi banyak orang. Sebagaimana dengan pengalaman peneliti, pendakian dapat mengurangi tingkat stress. Terlebih, pendakian juga dapat menjadi sebuah prestasi yang bisa dibanggakan.

Seiring dengan berkembangnya teknologi, kita semakin mudah untuk mencari referensi tempat yang bagus dan menarik untuk dikunjungi. Hal ini juga menjadi alasan para pendaki untuk mengabdikan perjalanannya di akun media sosial miliknya. Sebagai contoh, kita bisa menikmati konten pendakian yang disajikan oleh Fiersa Besari, Wira Nagara, The Slacker Hiker, atau Dzawin Nur di platform *youtube*. Dampak dari hal ini adalah dapat memicu orang umum untuk tertarik melakukan pendakian. Solikha dan Sunarti (2019) menjelaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat berkunjung sebuah tempat wisata.

Sebelum berangkat melakukan aktivitas mendaki gunung, seyogianya dilakukan persiapan untuk meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan. Kadir (2003) menegaskan bahwa persiapan sebelum pendakian harus benar-benar matang. Lebih khusus informasi tentang gunung yang menjadi tujuan mendaki, informasi perkiraan cuaca, jalur pendakian, sumber mata air, estimasi waktu, dan lain-lain. Selain persiapan yang sifatnya lapangan, pendaki juga harus menyiapkan diri seperti fisik individu, manajemen emosi, rencana perjalanan, obat-obatan, serta biaya yang cukup untuk perjalanan.

Mendaki gunung dapat bermanfaat bagi mental serta menjadikan hidup lebih bahagia karena selama melakukan perjalanan mendaki, pendaki akan disuguhkan pemandangan indah yang menakjubkan (Mutiasari, 2019). Manfaat mendaki gunung juga diutarakan oleh Annisa (2019) bahwa mendaki gunung memiliki berbagai manfaat seperti membuat diri lebih kreatif, membantu proses penyembuhan penyakit, menurunkan kolesterol dan tekanan darah, membantu terlepas dari ponsel pintar dan internet, mengurangi berat badan dan meningkatkan kebugaran tubuh, dll. Tidak hanya bagi kebugaran fisik, tetapi hal ini juga dapat memberi dampak pada kesehatan mental. Fitriyanto (2018) juga menambahkan bahwa mendaki gunung dapat mengurangi stress, membuat daya ingat lebih kuat, lebih kreatif, dan menciptakan rasa bahagia.

Bahagia merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Hal ini juga masuk dalam dimensi emosional yang pasti dimiliki oleh manusia. Bisa dikatakan, kebahagiaan sebagai dimensi emosional individu menjadi bagian penting dalam hidup. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi perilaku abnormal dalam kehidupan

sehari-hari manusia. Kebahagiaan juga dapat menjadi penghalang stres (Argyle, 2001). Lebih lanjut, Argyle (2001) menjabarkan bahwa kejadian hidup yang positif dapat mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika individu memiliki atribusi yang positif. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat.

Waterman (1993) merumuskan dua konsep kebahagiaan, yakni *eudaimonia* dan *hedonic enjoyment*. Konsep *eudaimonia* mengacu pada perasaan yang hadir ketika individu bergerak menuju realisasi diri dalam hal mengembangkan potensi individu yang unik dan memajukan tujuan seseorang dalam hidup (Waterman, dkk, 2008). Sedangkan konsep *hedonic enjoyment* mengacu pada pengaruh positif yang menyertai mendapatkan atau memiliki benda materi dan kesempatan tindakan individu keinginan untuk memiliki atau untuk mengalami (Kraut, 1979).

Peneliti menemukan dalam proses wawancara kepada SDK (inisial nama) yang sudah menjalani 20 kali pendakian dalam rentang waktu 6 Tahun (2014-2020). SDK mengatakan bahwasannya mendaki gunung mampu memperoleh rasa senang, tenang, dan bahagia. Hasil ini sejalan dengan pendapat Christensen & Levinson dalam Fajar & Luthfi (2017) yang mengatakan bahwa tujuan utama dari aktivitas pendakian adalah untuk kesenangan atau kebahagiaan. Kebahagiaan pada umumnya identik dengan sesuatu yang didapat dengan mudah, tetapi yang ditemukan pada pendaki bukan seperti itu. Para pendaki gunung merasakan kelelahan, serta menjumpai berbagai tantangan yang berisiko untuk dirinya. Mendaki gunung adalah aktivitas yang sangat berisiko. Risiko bisa dimaknai

dengan terdapat kemungkinan bahaya pada fisik individu (Rossi & Cereatti, 1993). Olivier (2006) menambahkan, pada olahraga ekstrem seperti mendaki gunung, *surfing*, *skydiving*, *rock climbing*, dapat ditafsirkan dengan olahraga yang memiliki risiko paling tinggi dengan ketidakpastian, kesalahan, serta mendapat kesempatan buruk paling puncak yakni kematian.

Hal ini seperti kontradiksi. Umumnya, manusia dapat mencapai kebahagiaan dengan hal yang menangkan, menyenangkan, mudah, serta tidak membahayakan dirinya sendiri. Tetapi berbeda dengan para pendaki gunung. Meskipun telah mengetahui aktivitas mendaki gunung ini berisiko tinggi, individu yang memiliki kepribadian khusus tetap akan melakukannya. Bukan mundur untuk mencari cara mencapai kebahagiaan dengan aktivitas lain. Hal ini menjadi menarik karena memang ada kepribadian model ini atau karena sifat kepribadian yang mendorong individu melakukan aktivitas mendaki gunung. Monasterio, dkk (2014) mendukung gagasan ini karena menurutnya pendaki gunung memiliki kepribadian yang unik dan menarik. Kepribadian ini lah yang membawa tiap individu untuk melakukan aktivitas atau olahraga mendaki gunung.

Sejumlah penelitian telah berhasil menguji korelasi atau hubungan kepribadian ke kebahagiaan. Seperti hasil dari Lutfiyah & Takwin (2018) mendapatkan bahwa kepribadian berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Lebih lanjut, Pishva, dkk (2011) menemukan bahwasanya kepribadian mampu memberikan sumbangsih terhadap kebahagiaan individu. Dengan hal ini dapat di konfirmasi bahwa terdapat hubungan antara kepribadian dengan kebahagiaan.

Namun, peneliti masih jarang menemukan uji penelitian sifat kepribadian ke kebahagiaan pada pendaki gunung.

Kepribadian dalam berbagai konsep memang berpengaruh pada kebahagiaan. Terdapat temuan yang mengatakan bahwa sifat kepribadian berkorelasi positif dengan kebahagiaan (Tkach & Lyubomirsky, 2006; Furnham & Ceng, 2000; McKnight, dkk, 2002). Hal ini menimbulkan pertanyaan peneliti, seperti apakah kepribadian yang dimiliki pendaki sehingga dapat memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan. Terlebih, aktivitas mendaki gunung merupakan aktivitas yang sulit, yang sangat dimungkinkan tidak semua orang mau atau bisa akan melakukan aktivitas ini.

Lebih lanjut, peneliti tertarik untuk eksplorasi lebih lanjut tentang apa sebenarnya faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dipersepsi para pendaki gunung. Dalam aktivitas yang didalamnya terdapat banyak risiko, sejumlah subjek yang peneliti wawancara membicarakan kebahagiaan yang ia dapatkan ketika mendaki. Subjek memberi gambaran bahwa ia senang dengan suasana ketika mendaki, senang ketika dapat mencapai puncak, senang saat bersosial sesama pendaki, dan lain sebagainya.

Eksplorasi kepribadian telah banyak dilakukan para peneliti lokal maupun internasional lebih dari 2 dekade ini. Wilayah kepribadian menjadi primadona karena pada dasarnya manusia menjadi bahasan studi utama psikologi. Dalam perkembangannya muncul lah banyak teori untuk meneliti kepribadian. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi model HEXACO kepribadian untuk eksplorasi struktur kepribadian. Asthon & Lee (2009) membuat model HEXACO sebagai

bentuk tawaran alternatif dari “*big five personality*”. Sedikit berbeda dari pendahulunya, namun model ini menghadirkan kemajuan terbaru dalam psikologi kepribadian (Fajar & Lutfi, 2017).

Struktur kepribadian HEXACO telah digunakan dengan cara yang sama namun tempat dan subjek yang berbeda. HEXACO telah diadaptasi dalam 12 bahasa (Asthon, Lee, & Goldenberg, 2004; Lee, Asthon, & de Vries, 2005; Watsi, Lee, Asthon, & Somer, 2008), dan sepertinya lebih luas dari *big five* (Asthon & Lee, 2009). HEXACO sebagai model sifat kepribadian memiliki enam dimensi yang digagas oleh Asthon dan Lee yang didasarkan oleh temuan dari berbagai studi leksikal. Dimensi dari sifat kepribadian HEXACO adalah *honesty-humility (h)*, *emotionality (e)*, *extraversion (x)*, *agreeableness (a)*, *conscientiousness (c)*, dan *openness to experience (o)*. Maka dari itu, model HEXACO akan lebih relevan untuk digunakan peneliti.

Model HEXACO ini juga digunakan oleh Fajar & Lutfi (2017) untuk meneliti pengaruh sifat kepribadian terhadap *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa aspek kepribadian yang menonjol pada pendaki gunung adalah aspek ekstrasversi (x). Berangkat dari hal ini, peneliti tidak akan menggunakan semua aspek model HEXACO dan akan menggunakan aspek ekstrasversi karena telah teruji memiliki pengaruh yang signifikan pada pendaki gunung.

Penelitian terdahulu dan terkini tentang kepribadian merupakan tema yang terus bisa dieksplorasi dari berbagai aspek. Termasuk didalamnya membahas spiritualitas yang menjadi cikal bakal pengalaman transendensi. Lebih dari dua

dekade lalu spiritualitas dan kepribadian dirumuskan sebagai variabel independen. Hal ini menjadi konsentrasi serius para peneliti dan akhirnya merumuskan hal baru bahwasanya spiritualitas masuk dalam aspek kepribadian (MacDonald & Holland, 2002).

Pengalaman merupakan salah satu faktor eksternal pembentuk dari kepribadian. George Kelly (dalam Boeree, 2016) berpendapat bahwa pengalaman adalah sebuah eksperimen yang memiliki dampak untuk memicu validasi atau rekonstruksi kepribadian. Dalam konteks ini, tentu pendaki gunung memiliki pengalaman yang berbeda dari kebanyakan orang dengan aktivitas yang pendaki gunung lakukan. Kemudian bahwa dimungkinkan dalam kondisi berisiko itu ketika seseorang mau dan bisa menaklukan, dia akan mengalami pengalaman yang luar biasa dan dalam istilah psikologi disebut dengan *transcendent experience* atau pengalaman transendensi. Pengalaman transendensi bisa dimaknai dengan pengalaman tidak biasa yang mampu membuat pelakunya merasa bahagia dengan pemahaman dan pemaknaan yang ia alami.

Pengalaman transendensi juga bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut teori aktivitas yang diusulkan oleh Havighurst (dalam Tsaur, dkk, 2012), kebahagiaan adalah produk dari proses kegiatan atau diperoleh dari kegiatan tersebut. Pada konteks ini berarti kegiatan mendaki gunung mampu memunculkan pengalaman transendensi yang kemudian diolah dalam diri, kemudian memunculkan *output* berupa kebahagiaan. Berdasarkan wawancara kepada SDK dan pengalaman pribadi peneliti, diketahui bahwa kebahagiaan yang dirasakan ketika melakukan aktivitas mendaki gunung

dapat dipengaruhi oleh pengalaman transendensi. Hal ini dapat membuat individu bahagia karena pengalaman yang dialami merupakan sesuatu yang langka, memiliki sebuah nilai, juga pemaknaan. Terlebih, peneliti seringkali mengalami pengalaman yang rasanya sulit dijelaskan dengan kata-kata. Penjelasan diatas mendukung hasil penelitian Tsaur, dkk (2012) bahwa ia menemukan adanya korelasi positif antara pengalaman transendensi dan kebahagiaan. Peneliti memilih variabel ini karena dirasa sangat relevan dengan subjek yang akan diteliti. Terlebih, belum banyak ditemukan literasi lokal yang membahas pengalaman transendensi. Peneliti juga ingin menjadi pionir agar variabel ini bisa lebih dikenal secara luas dalam dunia akademik, serta eksplorasi lebih jauh aktivitas mendaki gunung.

Aktivitas mendaki gunung adalah kegiatan yang penuh tantangan serta bersifat ekstrem untuk individu (Nurlitasari & Rohmatun, 2017). Para pendaki akan mendapatkan kepuasan tersendiri bila mampu mencapai puncak serta dapat menyaksikan pemandangan yang indah dari puncak gunung. Layaknya koin yang memiliki dua sisi, aktivitas mendaki gunung juga menjadi bagian dari olahraga ekstrem. Meskipun tergolong sebagai olahraga ekstrem, mendaki gunung merupakan salah satu aktivitas yang berkembang dengan pesat dalam kurun dua dekade terakhir. Secara statistik perkembangan aktivitas mendaki gunung ini melebihi perkembangan aktivitas olahraga ekstrem lainnya (Pain & Pain, dalam Lancet, 2005). Artinya, ada peningkatan yang signifikan pada aktivitas mendaki gunung dibandingkan dengan aktivitas olahraga ekstrem lainnya seperti *surfing*, *skydiving*, *bungee jumping*, *rafting*, *rock climbing*, *diving*, dll.

Breivik (dalam Cohen, dkk, 2018) menegaskan bahwa olahraga ekstrem adalah aktivitas yang jika dikerjakan, pelakunya memiliki risiko untuk cedera atau paling bahaya adalah kematian. Risiko tertinggi dari aktivitas pendakian adalah kematian. Hasil penelitian Fajar & Lutfi (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh secara positif antara *kepribadian trait* dan dukungan sosial terhadap *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Sebagai gambaran, Kompas.com (diakses 23 Februari 2020) melansir berita kecelakaan pendakian pada tanggal 6 maret 2019. Tercatat sepanjang tahun 2015 hingga tahun 2019 awal terhitung 68 kecelakaan. Terdapat juga gempa Lombok yang harus mengevakuasi pendaki sebanyak 546 orang selamat dan 2 orang meninggal dunia. Berdasarkan dua hal diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwa mendaki adalah kegiatan olahraga ekstrem.

Berdasarkan pada pengalaman peneliti, ketika melakukan aktivitas olahraga ekstrem akan bisa memiliki pengalaman yang luar biasa. Pengalaman yang luar biasa ini seperti yang telah dijelaskan diatas, dikenal dengan pengalaman transendensi. Pengalaman ini menjadi luar biasa karena merupakan hal yang unik dan bersifat langka. Tidak semua orang bisa ataupun pernah melakukannya, lebih khusus pada aktivitas mendaki gunung. Asumsi peneliti ini sejalan dengan pendapat Tsaur, dkk (2012) yang menegaskan bahwa melalui aktivitas berpetualang mendaki gunung, pendaki dapat merasakan pengalaman alam yang selalu berubah-ubah selama di gunung. Putama (2016) menambahkan bahwa aspek psikologis memiliki pengaruh dalam aktivitas mendaki gunung.

Peneliti telah mencari referensi tentang aspek dari pengalaman transendensi namun belum ada yang menjabarkan secara lugas dan tegas. Sebagai alternatif,

peneliti menemukan bahwasanya Tsaur, dkk (2012) menjabarkan enam aspek dari pengalaman transendensi, yaitu: *overcoming limits* (mengatasi batas), *sense of new meaning* (pemahaman dari sesuatu yang baru), *sense of oneness* (rasa keutuhan), *timelessness* (keabadian), *ineffability* (tak mampu diucapkan katakata) *rarity* (langka) / *value* (nilai). Lima aspek ini didapatkan dari adaptasi 8 aitem yang dikembangkan Hood (1975). Bidder (2018) menambahkan bahwasanya enam aspek diatas juga masuk dalam variabel; *spiritual experiences*.

Penelitian terdahulu tentang mendaki gunung lebih banyak yang berfokus pada motivasi (Weber, 2001; Pomfert, 2011; Putama, 2016), perilaku berisiko (George, 2010; Martha, dkk, 2008; Fajar & Lutfi, 2017; McEwan, dkk, 2019), emosi dan kepuasan (Faullant, 2011; Nurlitasari & Rohmatun, 2017; Sadewa, 2012) dan seterusnya. Hasil *review* dari peneliti ini menunjukkan bahwa aspek positif dari mendaki gunung masih kurang dieksplorasi dalam penelitian. Berdasarkan beberapa uraian pada paragraf sebelumnya, peneliti tertarik untuk menguji adakah pengaruh sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung, yang dirumuskan pada judul “Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstrasversi dan Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung”. Penelitian ini akan dilaksanakan pada mahasiswa yang menggemari kegiatan pendakian gunung dan terafiliasi dengan komunitas atau organisasi pecinta alam perguruan tinggi di Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengambil rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat sifat kepribadian ekstrasversi pada pendaki gunung?
2. Bagaimana tingkat pengalaman transendensi pada pendaki gunung?
3. Bagaimana tingkat kebahagiaan pada pendaki gunung?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan antara sifat kepribadian terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan antara pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung?
6. Apakah ada pengaruh yang signifikan antara sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijabarkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat sifat kepribadian ekstrasversi pada pendaki gunung.
2. Untuk mengetahui tingkat pengalaman transendensi pada pendaki gunung.
3. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pada pendaki gunung.
4. Untuk membuktikan adakah pengaruh yang signifikan antara sifat kepribadian ekstrasversi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.

5. Untuk membuktikan adakah pengaruh yang signifikan antara pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.
6. Untuk membuktikan adakah pengaruh yang signifikan antara sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dan kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Teruntuk akademisi, hasil penelitian ini diharapkan sebagai referensi yang dapat menjadi bahan perbandingan dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang, khususnya penelitian yang berkaitan dengan kepribadian, pengalaman transendensi, dan kebahagiaan.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi pemikiran guna memperluas wawasan dalam bidang klinis yakni kepribadian manusia. Terlebih untuk eksplorasi lebih jauh tentang pengalaman transendensi.
- b. Bagi pembaca dan masyarakat umum, hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih berupa ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat tentang sifat kepribadian, kebahagiaan, pengalaman transendensi, dan pendakian gunung.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebahagiaan adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan). Kebahagiaan pada umumnya mengarah pada emosi positif yang dialami individu, serta aktivitas positif yang disukai oleh individu (Seligman, 2005). Seligman (2005) menilai bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dari hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorbs* dan keterlibatan.

Diener (2000) menjelaskan secara garis besar bahwa kebahagiaan mampu mencerminkan penilaian individu tentang kualitas kepuasan hidupnya secara keseluruhan. Lazarus (dalam Franken, 2002) memahami kebahagiaan dengan cara yang berbeda. Ia memahami kebahagiaan sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang logis untuk mewujudkan sebuah tujuan. Dengan definisi ini, manusia dituntut untuk cenderung proaktif dalam proses pencarian memperoleh kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan salah satu contoh kondisi psikologis yang dirasakan tiap individu secara subjektif (Snyder & Lopez, 2007). Carr (2004) menyebutkan bahwa kebahagiaan dicirikan dengan tingkat emosi

positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah. Dengan hal ini, terdapat gejala emosi positif terhadap kehidupannya sehingga dapat memunculkan kepuasan dalam hidupnya (Diener & Diener, 2008).

Argyle, Martin, & Lu (dalam Abdel-Khalek, 2006) menjelaskan bahwa kebahagiaan bisa dicirikan dengan tiga komponen, yakni emosi positif, kepuasan, dan tidak ada emosi negatif seperti kecemasan atau depresi. Konsep kebahagiaan sebenarnya telah dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) dengan kesehatan secara holistik. Secara holistik ini di dalamnya menaungi kesehatan psikologis, biologis, dan sosial. Hal ini didefinisikan dengan keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terlepas dari penyakit dan kekurangan/cacat (Rofi'udin, 2013).

Veenhoven (2003) memaknai kebahagiaan dengan menitikberatkan pada kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Ia juga menambahkan bahwa kebahagiaan bisa disebut dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Myers (dalam Bestari, 2015) mengemukakan bahwa kebahagiaan yang ada pada tiap individu setidaknya memiliki empat karakteristik, yaitu mampu menghargai diri sendiri, memiliki optimisme tinggi, terbuka, dan mampu mengendalikan dirinya.

Bestari (2015) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah konstruk laten atau perasaan terpendam yang secara umum dapat dimunculkan dan diperoleh dengan baik melalui tingkat kepuasan hidup. Kebahagiaan juga dapat disebut ketika aspek-aspek positif memiliki dominasi terhadap aspek

negatif pada kepuasan hidup yang menyeluruh. Kebahagiaan juga adalah hal yang penting dalam proses kehidupan individu tanpa melihat batas usia (Rusydi, 2007 dalam Bestari, 2015).

Kebahagiaan merupakan hal umum, mendasar dan penting yang secara manusiawi pasti ada dalam diri tiap individu, tidak terkecuali pada mahasiswa pendaki gunung. Sepanjang ini, dalam memahami definisi kebahagiaan menjadi hal yang sangat subjektif dan memungkinkan tiap individu memiliki pendapat yang berbeda. Maka dari itu, peneliti menyimpulkan bahwasannya kebahagiaan adalah hasil dari penilaian individu terhadap kepuasan atas hidupnya secara keseluruhan yang mana aspek positif dalam diri individu lebih mendominasi dari aspek negatif.

2. Aspek – Aspek Kebahagiaan

Seligman (2005) sebagai tokoh yang dikenal dalam memaknai kebahagiaan mengemukakan bahwa ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan, yaitu:

- a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain. Hubungan yang positif bukan sekedar memilih teman, pasangan, anak, atau perihal tentang status. Status bukanlah segalanya. Status perkawinan, teman yang banyak, atau kepemilikan anak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang. Lebih dari sebuah status, sebuah kualitas lah yang menjadi hal penting dalam hubungan yang positif ini.
- b. Keterlibatan penuh. Maksud dari hal ini bukan hanya terbatas pada keterlibatan pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi,

minat, dan aktivitas-aktivitas lain yang dilakukan secara penuh. Bukan hanya perihal fisik yang melakukan aktivitas tertentu, tetapi hati dan pikiran juga menyertai dan ikut aktif dalam aktivitas tersebut.

- c. Penemuan makna dalam keseharian. Maksudnya, individu mampu menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Contohnya seperti dua aspek diatas, keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat sebagai satu cara lain untuk menemukan kebahagiaan, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Mungkin secara garis besar bisa dimaknai dengan kebijaksanaan.
- d. Optimisme yang realistis. Artinya, individu mampu menjalani hidup dengan penuh harapan dan memiliki tujuan. Orang yang optimis dapat lebih berbahagia dibandingkan dengan orang yang pesimis. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan dan memiliki tujuan.
- e. Resiliensi. Dalam hal ini, orang yang berbahagia bukan diukur dari banyaknya kesenangan, yang pasti ia juga mengalami penderitaan dalam hidupnya. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi yang baik. Resiliensi menurut Greene, dkk (dalam Hendriani, 2018) adalah kemampuan untuk mengatasi rasa sakit dan mentransformasikan diri, atau kapasitas untuk

memelihara kondisi (diri) agar tetap berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor dalam hidup.

Andrews dan McKennell (dalam Alan Carr, 2004) berpendapat bahwa hasil dari studi analitik terhadap ukuran kebahagiaan dan *subjective well-being* (SWB), memperlihatkan bahwa kebahagiaan memiliki dua aspek, yaitu:

- a. Aspek Afektif. Aspek afektif yang dimaksudkan disini adalah kepuasan, kegembiraan, pengalaman emosional sukacita, dan emosi positif lainnya. Aspek afektif sendiri terbagi lagi menjadi dua hal, yaitu afek positif dan afek negatif.
- b. Aspek Kognitif. Aspek ini merupakan kepuasan di berbagai bidang kehidupan, seperti kepuasan dalam bidang keluarga atau pekerjaan dan pengalaman kepuasan lainnya.

Hal yang sama juga dijelaskan Diener, dkk (dalam Alan Carr, 2004) yang mengelompokkan komponen aspek dari kebahagiaan di dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.1 Komponen Aspek Kebahagiaan Oleh Diener

Komponen Kognitif		Komponen Afektif	
Domain / Wilayah	Kepuasan	Afek Positif	Afek Negatif
Diri Sendiri	Pandangan signifikan orang lain terhadap kehidupan dirinya	Happiness (Kebahagiaan)	Depresi
Keluarga	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
Teman Sebaya	Pandangan signifikan orang lain terhadap kehidupan dirinya	Perasaan suka cita	Iri, Cemburu
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah
Kuangan	Kepuasan dengan masa yang akan datang	Kasih peneliting	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Riang hati	Perasaan bersalah dan malu
Waktu Luang	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Waterman (1993) mengusulkan dua aspek yang menurutnya mampu mewakili kebahagiaan pada tiap individu. Dua aspek ini adalah:

a. *Eudaimonia*

Eudaimonia mengacu pada perasaan yang muncul ketika individu bergerak menuju realisasi diri dalam hal mengembangkan potensi individu yang unik dan memajukan tujuan seseorang dalam hidup (Waterman, dkk 2008).

b. *Hedonic enjoyment*

Hedonic enjoyment mengarah pada pengaruh positif yang menyertai individu ketika mendapatkan atau memiliki benda yang diinginkan (Kraut, dalam Tsaur, 2012). Pada aspek ini harapannya mampu merasakan kebahagiaan saat setiap kali terpenuhi pada kepuasan kebutuhan, baik secara fisik, intelektual atau berbasis sosial (Deci dan Ryan, 2008; Ryan dan Deci, 2001).

Peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan konsep kebahagiaan yang dirancang oleh Waterman (1993) untuk memahami konsep kebahagiaan ini.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Tiap individu memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda. kebahagiaan yang dimiliki oleh tiap individu bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya (Diener, Oishi & Lucas, 2003), kepribadian (Lynn & Steel, 2006; Lutfiyah & Takwin, 2018), harga diri (Cheng & Furnham, 2003), dan lain sebagainya. Penelitian yang dilakukan Lutfiyah & Takwin (2018) menunjukkan bahwa kepribadian mampu mempengaruhi kepribadian individu. Penelitian lain mendukung hal yang sama karena diketahui bahwa sifat kepribadian ekstraversi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi ketimbang sifat kepribadian *neuroticism* (Furnham & Cheng, 2003).

Carr (2004) menemukan faktor lain yang mampu mempengaruhi kebahagiaan pada individu adalah budaya, kepribadian, dukungan social, pernikahan, kesehatan, agama, persahabatan, kerjasama, serta spiritualitas. Menurut Seligman (2005) terdapat delapan faktor yang dirasa mampu mempengaruhi kebahagiaan pada tiap individu. Berikut adalah penjabaran delapan faktor yang memiliki kontribusi pada kebahagiaan:

a. Uang

Uang sebagai alat tukar yang diresmikan oleh dunia memiliki porsi tersendiri dalam mempengaruhi kebahagiaan. Kesenjangan sosial yang terjadi antara kaya dan miskin menjadi relatif ketika membicarakan uang sebagai faktor dari kebahagiaan. Bisa jadi untuk orang miskin uang bisa menjadikan mereka mencapai kebahagiaan, tapi belum tentu orang kaya mampu mencapai kebahagiaan. Pada akhirnya, penilaian subjektif individu terhadap uang yang mampu mempengaruhi atau tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan.

b. Pernikahan

Pernikahan antara dua individu dipercaya mampu mempengaruhi kebahagiaan dari pada uang. Orang yang menikah juga cenderung mampu mencapai kebahagiaan dibandingkan dengan individu yang tidak menikah. Hal ini mungkin bisa terjadi karena terpenuhinya aspek psikologis dalam keseharian. Namun jika yang terjadi dalam

pernikahan bukan keharmonisan, pernikahan bisa gugur dari faktor kebahagiaan.

c. Kehidupan sosial

Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi umumnya ditandai dengan memiliki kehidupan sosial yang bagus dan banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi. Mereka jarang menghabiskan waktu dengan sendiri. Dengan hal ini, mereka dapat memenuhi kebutuhan sosial dalam keseharian.

d. Emosi negatif

Individu yang memiliki emosi negatif lebih banyak dibandingkan emosi positifnya dipercaya mampu mempengaruhi kualitas kebahagiaan. Namun, bukan berarti orang yang mengalami emosi negatif tersingkirkan dari kehidupan yang bahagia.

e. Usia

Terdapat sebuah penelitian orititatif mengenai kebahagiaan. Penelitian ini melibatkan 40 bangsa dan 60.000 orang dewasa yang membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yakni kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup perlahan meingkat seiring bertambahnya usia, afek menyenangkan sedikit melemah, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah.

f. Kesehatan

Tentu kita semua setuju bahwa kesehatan menjadi bagian dari kebahagiaan. Kesehatan dinilai menjadi bagian penting dalam hidup manusia. Pada akhirnya, persepsi subjektif tentang seberapa sehat dirinya lah yang penting dalam hubungannya dengan kebahagiaan.

g. Pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin

Keempat hal ini digabungkan oleh Seligman karena menurutnya, tidak ada satupun dari empat hal ini yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan. Pendidikan memiliki sedikit pengaruh saja dan ini mungkin terjadi pada kalangan intelektual. Iklim dan ras tiap daerah yang berbeda pun tidak memiliki pengaruh yang besar. Sedangkan jenis kelamin, hanya terletak pada wanita cenderung lebih mudah bahagia dan sedih jika dibandingkan dengan pria.

h. Agama

Agama atau religiusitas sudah menjadi hal yang penting dalam kehidupan manusia. Seligman juga menemukan bahwa orang yang religius akan cenderung lebih bahagia dan puas terhadap kehidupan jika dibandingkan dengan orang yang tidak religius.

B. Sifat Kepribadian

1. Definisi Kepribadian

Feist & Feist (2010) dalam bukunya menyebutkan secara umum telah disepakati bahwa kepribadian berasal dari bahasa latin yakni *persona*. *Persona*

memiliki makna topeng. Hal ini mengacu pada alat yang dipakai aktor untuk mementaskan sebuah drama. Para aktor ini memakai topeng (*persona*) untuk memerankan tokoh palsu dalam pertunjukan yang aktor lakoni. Definisi ini tentu bukanlah hal yang bisa mewakili pemaknaan kepribadian secara lugas. Maka dari itu, para ahli menyusun definisi tersendiri karena tentu tiap kepala memiliki sudut pandang yang beragam tentang sifat dasar manusia.

Geogre Kelly, pria asal kansas ini memandang kepribadian sebagai cara unik dari tiap individu dalam mengartikan pengalaman-pengalaman hidupnya. Teoris lainnya, Allport (dalam Yosep, 2003) memberikan definisi bahwa kepribadian adalah suatu organisasi yang dinamis dari system psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas. Dalam definisi yang ia berikan, Allport menjelaskan bahwa istilah ‘sistem psikofisik’ memiliki maksud bahwa “jiwa” dan “raga” manusia adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Antara keduanya terdapat interaksi yang menggerakkan tingkah laku tiap individu. Sedangkan kata ‘khas’ yang dimaksud Allport adalah tiap individu berperilaku dengan caranya sendiri karena tiap individu berbeda dan tidak ada yang sama.

Freud dalam teorinya menyebutkan bahwa kepribadian dipandang sebagai suatu struktur yang terdiri dari tiga hal, yakni *id*, *ego*, dan *superego*. Ketiga hal inilah yang menurut Freud menggerakkan tingkah laku manusia. Hasil pemikiran Freud ini ternyata bertentangan dengan Skinner. Skinner menolak konsep bahwasanya perilaku digerakkan oleh kepribadian atau *self*. Baginya, kepribadian bisa dipahami dengan mengamati tingkah laku dalam hubungannya

dengan lingkungannya. Kemudian, Skinner menjelaskan bahwa tingkah laku adalah produk dari hasil belajar tiap individu (dalam Koswara, 1991).

Feist & Feist (2010) menjabarkan bahwa kepribadian adalah pola sifat dan karakteristik tertentu. Dua hal ini relatif permanen dan memberikan sumbangsih baik konsistensi maupun individualitas, pada perilaku seseorang. Tiap Individu seyogyanya memiliki kepribadian yang berbeda. Meskipun berasal dari tempat yang sama atau keturunan yang sama. Maka dari itu, orang yang bergaul di lingkungan masyarakat yang berbeda-beda akan menghasilkan suatu proses pembentukan kepribadian yang berbeda-beda juga (Dhohiri, dkk, 2007).

Cervone dan Pervin (2011) menyebutkan bahwa kepribadian merupakan kualitas psikologis yang memberikan kontribusi terhadap ketahanan (*enduring*) individu dan pola khusus dari perasaan, pola pikir, dan perilaku. Lebih lanjut, kepribadian juga adalah serangkaian ciri yang relatif tetap dan sebegini besar dibentuk oleh faktor keturunan, sosial, kebudayaan dan lingkungan (Hasibuan, 2011).

Kepribadian menurut Eysenck adalah keseluruhan dari aktual atau potensial individu yang diberasal dari hereditas dan lingkungan. Hal tersebut bermula dan berkembang melalui interaksi fungsional dari faktor-faktor utama, yakni kognitif (*intelligence*), karakter (*character*), afeksi (*temperament*), dan somatik (*constitution*) (Suryabrata, 2007). Rollo May (dalam Sujanto, dkk, 2004) berpendapat: *kepribadian is asocial stimulus value*. Artinya, kepribadian itu

merupakan perangsang bagi orang lain. Maksudnya, kepribadian kita dapat dipahami dengan mengamati bagaimana cara orang lain bereaksi terhadap kita.

Sejalan dengan Rollo May, Robbins dan Judge (2008) juga mengatakan bahwa kepribadian adalah keseluruhan cara individu bereaksi dan berinteraksi dengan yang lainnya. Sedangkan Murray (dalam Alwisol, 2004) menjelaskan kepribadian adalah abstraksi yang dirumuskan secara teoritis. Kepribadian bukanlah semata-mata deskripsi tingkah laku orang, karena rumusan itu berdasarkan pada tingkah laku yang dapat diobservasi dan faktor-faktor yang dapat disimpulkan dari observasi.

Berdasarkan berbagai penjelasan para ahli mengenai definisi kepribadian, peneliti mengambil kesimpulan bahwa kepribadian adalah sekumpulan dari karakter, sifat, temperamen, dan kognitif yang sifatnya permanen di tiap individu. Kepribadian juga terbentuk dari hereditas atau gen dan lingkungan tempat tinggal individu. Lebih lanjut, kepribadian bisa juga dipahami sebagai ciri dari individu yang menggambarkan perilaku, pemikiran dan emosi serta dapat diamati dan diukur.

2. Struktur Kepribadian

Berbagai definisi diatas penlitirasa mampu untuk mewakili bahwasanya kepribadian bukanlah hal yang berdiri sendiri. Kepribadian merupakan sebuah satu kesatuan yang terbentuk dari berbagai struktur. James E. Chaplin (dalam Mujib, 2006) menjelaskan bahwa struktur merupakan sebuah kesatuan organisasi yang relatif permanen, kumpulan unsur-unsur atau pola dalam

kepribadian bersifat relatif stabil, menetap dan abadi. Lebih lanjut, Alwisol (2009) menambahkan bahwa struktur adalah komposisi pengaturan bagian-bagian komponen dan susunan suatu kompleks keseluruhan. Singkatnya, struktur kepribadian bisa dipahami sebagai segala hal yang mampu mempresentasikan seluruh sifat-sifat individu sehingga dapat nampak dalam perilaku.

Pembahasan tentang struktur, yakni berbagai aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil dan menetap, serta merupakan unsur-unsur pembentuk dari kepribadian individu (Pervin, 2005). Kurt Lewin (dalam Mujib, 2006) menjabarkan bahwa struktur kepribadian adalah sebuah cara untuk menggambarkan suatu entitas yang terpisah dari beragam hal yang ada di dunia. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti memahami struktur kepribadian sebagai pembauran dari sistem-sistem dan sifat-sifat yang menyusun kepribadian individu. Lebih lanjut, struktur kepribadian ini adalah aspek-aspek yang bersifat menetap dan relatif stabil. Struktur ini jugalah menjadi sumber dari berbagai pembentukan tingkah laku manusia.

Teori umum tentang struktur kepribadian telah dibahas oleh mazhab psikoanalsia. Psikoanalisa Freud membicarakan bahwa terdapat tiga unsur pokok dari struktur kepribadian, yakni *Id*, *Ego*, dan *Superego*. Tiga hal ini bersifat sebagai pelengkap. Sebelum tiga hal tersebut, Freud menjelaskan struktur kepribadian manusia ini merujuk pada tingkat kesadaran manusia, yakni sadar (*conscious*), prasadar (*preconscious*), dan ketidaksadaran (*unconscious*). Gordon Allport, tokoh psikologi individual tidak setuju dengan

struktur kepribadian yang diajukan mazhab psikoanalisa. Menurutnya, psikoanalisa terlalu fokus pada masa lalu. Ia juga menambahkan bahwa manusia sebagai makhluk yang rasional mengatur dirinya sendiri berasal dari masa kini dan masa yang akan datang (dalam Alwisol, 2009).

Sebagai bentuk alternatif dari mazhab psikoanalisa, Allport (dalam Alwisol, 2009) merumuskan struktur kepribadian manusia sendiri. Struktur kepribadian yang paling utama menurut Allport adalah *trait* (sifat). Ia dengan cermat memberikan pengertian yang berbeda pada *trait*, *habbit*, *attitude*, dan *type*. Baginya, empat istilah tadi bukanlah sebuah sinonim yang sering digunakan dalam sehari-hari, melainkan sebuah satu kesatuan yang menuntun individu dalam berperilaku.

Trait menurut Allport adalah struktur yang jujur dan dapat dipercaya dalam diri individu yang mempengaruhi tingkah laku (dalam Engler, 2009). *Trait* juga bersifat umum dan merupakan kombinasi dari dua *habbit* atau lebih. *Habbit* bisa dimaknai dengan respon yang berulang dari stimulus yang sama. *Attitude* bekerja pada sebuah objek. Jika objeknya banyak, bisa kembali ke pemaknaan *trait*. *Attitude* juga memiliki penilaian seperti menerima atau menolak terhadap objek, sedangkan *trait* tidak. *Type* bekerja lebih umum dari tiga konsep diatas. *Type* merangkum serta mampu memberikan gambaran dari kombinasi *trait*, *habbit*, dan *attitude* secara teoritis dapat ditemukan dalam tiap individu (dalam Alwisol, 2009). Pada akhirnya, Allport dikenal luas dengan teorinya tentang *trait*. Untuk pemahaman lebih lanjut tertera pada tabel 2.1

Tabel 2.2 Pengertian Trait, Attitude, Habbit, Type

Sifat yang dimiliki <i>trait</i> , <i>attitude</i> , dan <i>habbit</i> .		Fokus	Generalitas	Penilaian	Contoh
<ul style="list-style-type: none"> - Predisposisi - Produk dari genetik dan lingkungan - Dimungkinkan mengawali atau mengarahkan perilaku - Unik 	Trait	Aspek dari <i>self</i>	Sangat umum	Sedikit evaluatif	Sosiabilita
	Attitude	Tersebar di lingkungan	Sedikit umum	Sangat evaluatif	Senang atau tidak senang
	Habbit	Respon tertentu untuk stimulus yang sama	Kurang umum	Kurang evaluatif	Bersalaman
	Type	Nomotetik	Sangat umum	Kurang evaluatif	Introvert dan Extrovert

(dalam Alwisol, 2009)

Selain Allport, tokoh psikologi lain yang membahas *trait* adalah Hans Eysenck. Eysenck (dalam Suryabrata, 2005) berpendapat bahwa mayoritas ahli kepribadian terlalu banyak menjelaskan variabel kompleks dan kurang jelas. Struktur kepribadian menurut Eysenck tersusun atas tindakan dan disposisi yang terorganisasi dalam susunan hierarki berdasarkan kepentingan dan keumumannya. Jikalau diruntut dari yang paling rendah dan paling khusus ke yang paling tinggi dan paling umum adalah sebagai berikut:

- Spesific response* memiliki makna sebagai tindakan atau *response* yang terjadi pada suatu keadaan atau kejadian tertentu, alhasil menjadi khusus sekali.
- Habitual response* mempunyai corak yang lebih umum daripada *specific response*, yaitu *response-response* yang berulang terjadi jika individu menghadapi kondisi atau situasi yang sejenis.

- c. *Trait* yaitu *habitual response* sementara yang paling berhubungan satu sama lain yang cenderung ada pada individu tertentu.
- d. *Type* adalah organisasi dalam individu yang lebih umum, lebih mencakup lagi.

Berdasarkan keempat hal ini, Eysenck mendapatkan perhatian khalayak umum pada pengertian *trait* dan *type*. Tokoh lain, Raymond B. Cattell juga mendapat perhatian khusus terhadap teorinya tentang *trait*. Cattell (dalam Suryabrata, 2005) memahami kepribadian dari berbagai pengertian pokok yang digunakannya, yaitu:

- a. *Trait* yang dipahami Cattell adalah sebuah struktur mental serta sebuah kesimpulan yang diambil dari sebuah perilaku yang mampu diamati, untuk menunjukkan ketetapan dalam perilaku tersebut.
- b. *Erg* secara sederhana bisa dipahami sebagai *constitutional* (konstitusional), *dynamic* (dinamis), dan *source trait* (sumber sifat). *Erg* merupakan hal yang dibawa sejak lahir.
- c. *Metaerg* dengan ringkas dimaknai dengan *environmental mode*, *dynamic*, *source trait*. Sedikit mirip dengan *erg*, namun perbedaan paling mendasar adalah *metaerg* merupakan hasil dari faktor lingkungan dan terbentuk atas perkembangan individu.
- d. *Subsidiotion* menurut Cattell adalah sebuah sifat subsider atau instrumental terhadap sifat lain dalam pencapaian suatu tujuan. Untuk memahami saling hubungan dengan sifat-sifat, penting untuk disangkutkan dengan suatu tujuan tertentu.

- e. *Self* memiliki fungsi utama sebagai pelaku integrasi segala komponen kepribadian, sehingga kepribadian mampu menjadi sebuah entitas.
- f. *Spesific equation* merupakan hal sangat teoritis. Pengertian dari istilah ini adalah ketika dalam situasi ideal, yang mana ahli psikologi mampu memahami segala variabel yang relevan yang mempengaruhi perilaku serta memiliki alat pengukuran yang tepat untuk mengukur variabel tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas mengenai struktur kepribadian, peneliti menyimpulkan bahwa *trait* mampu menjadi titik temu dari berbagai pendapat ahli. *Trait* juga dapat dieksplorasi lebih lanjut sebagai struktur dari kepribadian manusia yang mampu mempengaruhi perilaku sehari-hari. Terlebih, *trait* memiliki sifat yang relatif menetap dan konsisten pada perilaku manusia. Dengan ini, peneliti akan membahas lebih lanjut *trait* yang menjadi struktur kepribadian manusia.

3. Trait

a. Definisi Trait

Fieldman (1993) mendefinisikan *trait* sebagai sebuah dimensi yang cenderung menetap dari suatu karakteristik individu. Sedangkan Cattell menjelaskan bahwa *trait* adalah suatu struktur mental dan sebuah kesimpulan yang diambil dari tingkah laku yang dapat diamati, untuk melihatkan ketetapan dan kejegan dalam perilaku tersebut (dalam Suryabrata, 2005). Tokoh lain, McCreae & Cista (dalam Feist & Feist, 2010) menggambarkan sifat kepribadian sebagai dimensi dari perbedaan individual yang cenderung menunjukkan pola pikiran, perasaan, dan perbuatan yang konsisten.

Allport & Odbert (dalam Cervone & Pervin, 2011) memberikan definisi *trait* sebagai generalisasi dan personalisasi yang menentukan kecenderungan hingga gaya yang konsisten dan stabil dari penyesuaian individu terhadap lingkungannya. Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat dipahami bahwasanya tiap individu memiliki *trait* atau sifat tertentu. *Trait* ini berupa pola kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu. *Trait* yang dikatakan stabil inilah yang menyebabkan manusia berperilaku relatif tetap dari berbagai situasi.

Terdapat berbagai pendekatan yang dilakukan para ahli untuk memahami kepribadian. Teori *trait* menjadi salah satu contohnya. Pendekatan ini berupaya memahami kepribadian menggunakan dimensi untuk mewakili tiap perilaku manusia. Jumlah dimensi ini mendatangkan berbagai argumentasi dari tokoh-tokoh kepribadian. Cattell memaparkan bahwasannya terdapat 16 *trait* yang mewakili perilaku individu. Sedangkan Eysenck (dalam Alwisol, 2009) yakin bahwa dari semua *trait* itu harus diseleksi dan ia menganggap semua *trait* bermula dari tiga sistem biologis, yakni *extraversion*, *neuroticism*, dan *psychoticism*. Tetapi, teori yang paling masyhur dan sering digunakan oleh para peneliti adalah *Big five personality* yang terdiri dari *extraversion*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness to experience*.

Peneliti lain memberikan pendapat bahwa teori *big five* ini belum sepenuhnya mewakili kepribadian manusia. Asthon & Lee (2009), mengajukan model baru yakni model HEXACO. Model ini merupakan pengembangan dari teori sebelumnya yakni model *big five personality*. Model HEXACO ini

memiliki enam faktor dalam memahami *kepribadian*. Enam faktor yang disebut sebagai HEXACO ini adalah *honesty-humility (h)*, *emotionality (e)*, *extraversion (x)*, *agreeableness (a)*, *conscientiousness (c)*, dan *openness to experience (o)*.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan model terbaru *the HEXACO model of kepribadian* dari Lee & Ashton (2007) sebagai upaya memahami kepribadian pada pendaki gunung. Hal ini peneliti pilih karena merujuk pada hasil penelitian Nasr Aghababaei & Akram Arji (2013) bahwa telah diuji model HEXACO mampu lebih unggul dibagian *Honesty-humility* dalam menggali kepribadian dan signifikan dalam semua aspek *psychological well being* jika dibandingkan dengan model *big five personality*.

b. Dimensi Sifat Kepribadian Ekstraversi

Personality trait HEXACO merupakan contoh pendekatan dalam psikologi untuk mengukur dan melihat struktur kepribadian individu. Dalam model HEXACO ini, kepribadian trait melihat kepribadian manusia melalui enam tipe. Berikut adalah penjelasan karakteristik keenam *personality trait* dalam pendekatan HEXACO (Ashton & Lee, 2007):

1) *Honesty-humility* (kejujuran dan kerendahan hati)

Dimensi ini mengukur tingkat perbedaan individu dalam ketulusan, keadilan, kesederhanaan, kesopanan, serta keserakahan yang dilakukan oleh masing-masing individu. Sederhananya, dimensi ini melihat tinggi atau rendahnya tingkat kejujuran dan kerendahan hati tiap individu. Dimensi

inilah yang menjadi pembeda antara model HEXACO dengan model *big five personality*. *Honestly humility* cenderung digunakan untuk memprediksi perilaku licik, serakah, munafik, serta sombong. Individu dengan skor tinggi pada skala ini akan bersikap tulus, menjauhi memanipulasi orang lain untuk meraup keuntungan pribadi, serta rendah hati. Sedangkan sebaliknya, orang yang mencapai skor rendah akan cenderung mementingkan dirinya sendiri meskipun harus melanggar peraturan yang ada.

2) *Emotionality* (emosional)

Dalam ranah emosional, untuk individu yang memiliki skor tinggi akan cenderung memiliki kecemasan, ketakutan, sensitif, emosional dan rentan terhadap stimulus yang berhubungan dengan stress. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah akan cenderung berani, tangguh, mandiri, percaya diri, stabil, dan tidak emosional.

3) *Extraversion* (kenyamanan)

Dimensi ini melihat diri individu dalam kehidupan kesehariannya. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini cenderung senang bergaul, menikmati berkumpul bersama, ceria, senang berbicara, menyenangkan, serta penuh kasih peneliting. Sedangkan untuk yang memiliki skor rendah biasanya merupakan individu yang tertutup, pendiam, menarik diri dari sosial, pendiam, dan pasif.

4) *Agreeableness* (keramahan)

Dimensi ini lebih dominan untuk melihat sifat individu perihal interaksinya dengan orang lain. Individu dengan skor tinggi cenderung orang yang sabar, menghargai toleran, cinta damai, lemah lembut, serta mudah mengontrol emosi. Sedangkan individu yang memiliki skor rendah dicirikan dengan memiliki sifat pemarah, suka bertengkar, pendendam, keras kepala, dan mudah tersinggung.

5) *Conscientiousness* (kesadaran)

Dimensi ini mengorganisasikan individu dengan teratur, terkontrol, fokus pada pencapaian, dan disiplin diri yang baik. Individu dengan skor tinggi biasanya merupakan orang yang disiplin, rajin, penuh kehati-hatian, teliti, tepat waktu, dan mampu bertahan. Sebaliknya, individu yang memiliki skor rendah cenderung lalai, ceroboh, pemalas, kurang memiliki rasa tanggung jawab, linglung, dan sering mudah menyerah ketika mengerjakan sesuatu (Feist & Feist, 2009).

6) *Openness to experience* (keterbukaan pada pengalaman)

Individu dalam dimensi ini cenderung mencari pengalaman yang bervariasi. Sehingga terdapat skor yang tinggi pada *openness to experience*. Friedman (2006) berpendapat bahwa individu dalam dimensi ini adalah orang yang kreatif, artistik, dan imajinatif. Individu yang memiliki skor tinggi akan cenderung memiliki keingintahuan yang tinggi, kreatif, imajinatif, inovatif, dan berpikiran luas. Sementara orang dengan skor

rendah menggambarkan individu yang cupet, tidak suka perubahan, dan konservatif (Goldberg, dalam Pervin & John, 2005).

Keenam dimensi yang telah dijelaskan diatas, peneliti akan menggunakan satu dimensi saja dalam penelitian ini. Dimensi yang digunakan oleh peneliti adalah dimensi ekstrasversi. Hal ini dilandaskan bahwa dimensi ekstrasversi telah teruji memiliki pengaruh pada pendaki gunung. Serdar Tok (2011) menjelaskan bahwa hasil penelitiannya menunjukkan dimensi ekstrasversi memiliki pengaruh pada aktivitas olahraga ekstrem. Fajar & Lutfi (2017) juga mendukung bahwa dimensi ekstrasversi memiliki nilai signifikansi yang tinggi pada pendaki gunung.

c. Ekstrasversi

Istilah ekstrasversi digunakan pertama kali oleh Carl Gustav Jung. Jung (Awisol, 2009) mendefinisikan ekstrasversi sebagai orang yang memiliki pandangan objektif dan tidak personal. Kepribadian ekstrasversi merupakan istilah untuk mewakili dari kepribadian seseorang yang aktif, mudah bersosialisasi, mudah berteman, aktif berbicara, menggairahkan, dan tegas (Goldberg, 1990). Connolly & Viswesvaran (2000) menambahkan bahwa kepribadian ekstrasversi merupakan cerminan dari sikap positif. Sikap positif adalah kecenderungan untuk berbuat baik sesuai dengan nilai dan norma dalam kehidupan.

Ashton & Lee, (2004) menggambarkan dimensi ini dengan empat aspek. Keempat aspek ini adalah:

- 1) *Expressiveness* (ekspresif) melihat kecenderungan kegembiraan individu dalam kehidupan interpersonal.
- 2) *Social Boldness* (keberanian sosial) menilai individu pada kenyamanan dan kepercayaan diri saat berada dalam berbagai situasi sosial.
- 3) *Sociability* (keramahan) menilai individu dari segi kenyamanan dalam berkomunikasi atau interaksi sosial.
- 4) *Liveliness* (keaktifan) menggambarkan individu memiliki energi dan tingkat antusias tinggi dalam beraktivitas.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwasanya dimensi ekstrasversi memiliki empat aspek, yakni *Expressiveness* (ekspresif), *Social Boldness* (keberanian sosial), *Sociability* (keramahan), dan *Liveliness* (keaktifan).

C. Pengalaman Transendensi

1. Definisi Pengalaman Transendensi

Roy (2001) mendefinisikan pengalaman transendensi sebagai pemahaman yang tak terbatas melalui perasaan dalam keadaan tertentu. Williams dan Harvey (2001) juga menggambarkan pengalaman transendensi sebagai momen kebahagiaan yang ekstrem seperti perasaan bebas, rasa harmoni dengan alam, dan momen. Dimana semua itu sepenuhnya menginternalisasi dalam diri dan itu terasa penting. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa berbagai pengalaman positif manusia telah dicirikan sebagai *transcendent* (Hood, 1975). Lebih lanjut, menurut William James (dalam Hood, 1975) mengemukakan bahwa pengalaman mistik masuk dalam kategori ini. Hal ini sejalan dengan informasi

yang peneliti dapatkan dari salah satu pendaki berinisial RY yang telah mendaki gunung 10 kali dalam rentang waktu 2014-2020. RY mengalami pengalaman mistik berupa diganggu makhluk halus. Subjek diganggu dengan dilibatkan wujud, mendengar suara yang tidak wajar, juga disesatkan dengan melewati jalan yang sama berulang kali.

Selain pengalaman mistik, *peak experience* (pengalaman puncak) juga masuk dalam kategori *transcendent* (Curtin, 2006; Maslow, 1964; Privette, 1993). Thorne (dalam Azzahra, 2017) menjelaskan *peak experience* adalah sebuah pengalaman yang bersifat subjektif mengenai pencapaian suatu point tinggi dalam kehidupan. Pengalaman ini bisa jadi hal yang paling menyenangkan, menggairahkan, dan berkesan yang pernah dialami oleh seseorang. Peneliti memiliki data hasil wawancara pada salah satu subjek berinisial RAP yang telah mendaki 5 kali dalam rentang waktu 2012-2020. Subjek ini telah mengalami kejadian yang termasuk dalam *peak experience*. Ketika mendaki mendaki gunung Ijen pada malam hari, subjek dalam posisi yang tidak aman. Minimnya persiapan mulai dari konsumsi, logistik, alat penerangan, obat-obatan, dan lain-lain. Perjalanan menuju puncak adalah tantangan bagi subjek karena RAP dalam kondisi tidak fit, juga melintasi hujan deras. Pengalaman ini bisa dikatakan *peak experience* karena berkesan menurut subjek. Pengalaman ini juga merupakan pertama kali subjek tidak aman ketika mendaki. Nasib baik berpihak pada subjek karena ia dapat mencapai puncak dan pulang dengan selamat. Subjek mengaku bangga pada dirinya yang bisa bertahan selama mendaki.

Arnould & Price (1993) dan Ritche & Hudson (2009) menambahkan selain dua hal diatas, *extraordinary experience* dapat masuk dalam kategori *transcendent*. *Extraordinary experience* menurut Arnould & Price (1993) merupakan pengalaman yang dipicu oleh peristiwa yang tidak biasa dan ditandai dengan tingkat intensitas dan pengalaman yang tinggi. Pengalaman ini juga seringkali sulit dijelaskan dengan kata-kata. Hal inilah yang sering muncul dalam sejumlah interview peneliti pada sejumlah subjek. Boleh jadi bagi sebagian orang lain pengalaman ini menjadi biasa. Namun bagi yang pernah merasakannya akan cenderung setuju bahwa pengalaman yang hadir bukanlah pengalaman biasa. Pengalaman yang diungkapkan para subjek mayoritas adalah pengalaman yang sifatnya natural seperti melihat pemandangan alam, suasana damai dan tenang, melihat matahari terbit, tidur ditenda, dibantu sesama pendaki berupa konsumsi, dll. Contoh tersebut menjadi tidak biasa ketika mampu membuat individu senang dan merupakan hasil jerih payah individu ketika mendaki. Terlebih pengalaman-pengalaman ini belum tentu bisa didapatkan dalam keseharian.

Jauh dari tiga hal diatas, pengalaman transendensi sebagai sebuah fenomena penelitian telah melalui jalan panjang untuk menjadi variabel sendiri. Dalam sejarahnya telah banyak manusia menjumpai pengalaman yang tidak biasa, tidak mudah dicapai, atau yang sulit dijelaskan. Sudah banyak sederet nama yang diusulkan untuk mewakili pengalaman ini. Levin & Steele (2005) menjabarkan beragam istilah alternatif untuk mewakili pengalaman transendensi, yaitu: *clear light*, *cosmic consciousness*, *deautomatization*, *fana*, *flow experience*, *god*

experience, intensity experience, inward light, living flame of love, love-fire, mystic experience, the numinous, objective consciousness, the peace of god (which passeth all understanding), peak experience, samadhi. satori, shamanic ecstasy, the silence beyond sound, dan subliminal consciousness.

Pengalaman transendensi juga dapat dicirikan dari momen kebahagiaan yang ekstrem, perasaan bebas, rasa harmoni dengan dunia, momen dimana merasakan asyik secara totalitas, dan perasaan ini merupakan hal yang penting. Csikszentmihalyi (1992) percaya bahwa kualitas inti dari pengalaman transenden adalah indra persatuan, kekuasaan, ketepatan waktu dan mengatasi batas dari pengalaman biasa timbul ketika perhatian sepenuhnya terfokus pada tugas yang menyenangkan. Pengalaman transendensi terikat dengan emosi positif yang kuat (kesenangan dan gairah tinggi) dan fana atau langka (Laski, dalam Tsaur, dkk, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwasanya pengalaman transendensi adalah pengalaman luar biasa yang sifatnya langka dan sulit dijelaskan. Pengalaman transendensi juga dapat dicirikan dari momen kebahagiaan yang ekstrem, perasaan bebas, rasa harmoni dengan dunia, momen dimana merasakan asyik secara totalitas, dan perasaan ini merupakan hal yang penting. Pengalaman transendensi ini mencakup 5 aspek yaitu: *overcoming limits, sense of new meaning, sense of oneness, timelessness*, dan *Ineffability rarity / value*.

2. Aspek Pengalaman Transendensi

Terdapat lima aspek untuk memahami pengalaman transendensi. Hood dalam Tsaur, dkk (2012) menggagas skala mistik yang menjadi acuan untuk mengukur variabel ini. Kelima hal tersebut adalah:

a. Overcoming limits

Secara harfiah, dimensi ini dimaknai dengan mengatasi batas. Batas yang diatasi individu dalam dimensi ini adalah pengalaman-pengalaman baru yang dimiliki. Dimensi ini juga mengacu pada persepsi subjektivitas batiniah terhadap semua hal, bahkan yang biasanya dialami dalam bentuk materi semata. Terlebih, batas ini juga mengacu pada kualitas afektif positif dari pengalaman. Biasanya terjadi pada individu yang merasa ceria, riang, gembira, juga bahagia secara berlebihan.

b. Sense of new meaning

Pengalaman juga mampu menjadi sumber pengetahuan yang valid. Pada pengalaman ini terdapat penekanan pada non rasional, intuitif, dan wawasan pengalaman yang tetap diakui. Wawasan ini juga tidak hanya bersifat subjektif. Pengalaman ini juga mampu memberikan pemahaman positif terhadap individu dalam melihat hidup.

c. Sense of oneness

Secara bahasa, dimensi ini memiliki makna sebagai rasa kesatuan. Rasa kesatuan disini merujuk pada kepercayaan bahwa tiap individu merupakan bagian kecil dari luasnya alam semesta. Dimensi ini juga mengacu pada pengalaman hilangnya rasa diri sementara kesadaran tetap dipertahankan.

Hilangnya diri adalah pengalaman yang umumnya sebagai penyerapan menjadi sesuatu yang lebih besar dari sekadar ego empiris.

d. Timelessness

Dimensi ini mengacu pada parameter temporal dan spasial dari pengalaman. Pada dasarnya, kedua waktu dan ruang yang dimodifikasi dengan ekstrem dapat menjadi salah satu pengalaman yang tidak terkekang oleh waktu.

e. Ineffability rarity/value

Dimensi ini mengacu pada kemustahilan mengekspresikan pengalaman dalam bahasa konvensional. Pengalaman seringkali sulit dimasukkan atau dijelaskan ke dalam kata-kata karena sifat dari pengalaman itu sendiri dan tidak sesuai untuk kapasitas linguistik subjek. Pengalaman ini juga memiliki sifat yang langka dan memiliki nilai yang positif pada individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya variabel pengalaman transendensi memiliki 5 aspek, yaitu *Overcoming limits*, *Sense of new meaning*, *Sense of oneness*, *Timelessness*, dan *Ineffability rarity/value*.

D. Perspektif islam tentang kebahagiaan

Islam sebagai agama yang sempurna tidak luput didalamnya mengajarkan tentang kebahagiaan. Al-Quran menunjukan beberapa firman Allah yang menunjukkan bahwa kebahagiaan yang ada di dunia ini hakikatnya adalah fana dan sementara. Kebahagiaan yang kita alami di dunia akan beriringan berganti dengan duka. Tidak ada manusia yang bisa menjanjikan dirinya akan bahagia

setiap saat. Hal ini menunjukkan bahwa apapun yang kita miliki hakikatnya akan mengalami siklus duniawi.

Kebahagiaan sejati dan kekal yang disebutkan di dalam Al-Quran adalah kebahagiaan yang akan datang nanti di akhirat. Dunia ini hanyalah fana dan perantara untuk tiket kita di akhirat nanti. Sedangkan dalam pandangan kajian positif barat menjelaskan bahwa kebahagiaan pada umumnya mengarah pada emosi positif yang dialami individu, serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Seligman (2005) menilai bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dari hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorbs* dan keterlibatan.

Alquran juga menjelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 25 sebagai berikut dalam ayatnya,

Artinya: Dan sampaikanlah berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezki buah-buahan dalam surga-surga itu, mereka mengatakan, "Inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu." Mereka diberi buah-buahan yang serupa dan untuk mereka di dalamnya ada isteri-isteri yang suci dan mereka kekal di dalamnya.

Berdasarkan ayat tersebut, bisa dipastikan bahwa kebahagiaan menurut islam bukanlah yang terjadi di dunia melainkan di akhirat. Untuk mencapai hal itu, umat islam atau umat manusia secara umum harus mengoptimalkan dan

berjuang keras atas hidupnya di dunia untuk mengejar kebahagiaan sejati yakni di akhirat kelak.

E. Telaah Teks Psikologi dan Islam

1. Teks Psikologi

a. Sampel Teks Psikologi Tentang Kebahagiaan

Adapaun sampel teks psikologi tentang kebahagiaan yaitu:

1) Seligman (2005)

Kebahagiaan pada umumnya mengarah pada emosi positif yang dialami individu, serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Seligman (2005) menilai bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dari hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorbs* dan keterlibatan. Lebih lanjut, menurut Seligman kebahagiaan autentik diperoleh dari meningkatkan kualitas diri sendiri, bukan dari membandingkan diri anda dengan orang lain.

2) Diener (2000)

Diener menjelaskan secara garis besar bahwa kebahagiaan mampu mencerminkan penilaian individu tentang kualitas kepuasan hidupnya secara keseluruhan. Diener (dalam Franken, 2002) melakukan penelitian tentang kebahagiaan dan hasilnya untuk mereka yang memiliki skor tinggi sering terlibat dalam komunitas

atau organisasi dan memiliki beberapa karakteristik khusus seperti (1) lebih disukai oleh banyak orang, (2) sedikit yang terlibat perceraian sebuah pasangan, (3) cenderung hidup sedikit lebih lama dari rata-rata, (4) menampilkan performa kerja yang lebih baik, dan (5) memperoleh pendapatan yang lebih banyak.

3) Lazarus (dalam Franken, 2002)

Kebahagiaan adalah sebuah cara membuat langkah-langkah progres yang logis untuk mewujudkan sebuah tujuan. Dengan definisi ini, manusia dituntut untuk cenderung proaktif dalam proses pencarian memperoleh kebahagiaan. Lebih lanjut, Lazarus juga menyatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar

4) Snyder & Lopez, (2007)

Kebahagiaan merupakan salah satu contoh kondisi psikologis yang dirasakan tiap individu secara subjektif.

5) Carr (2004)

Kebahagiaan dicirikan dengan tingkat emosi positif yang tinggi, dan tingkat emosi negatif yang rendah. Dengan hal ini, terdapat

gejolak emosi positif terhadap kehidupannya sehingga dapat memunculkan kepuasan dalam hidupnya (Diener & Diener, 2008). Carr (dalam Sofia, 2015) orang yang berbahagia merupakan orang yang dapat membuka diri, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri yang baik.

6) Argyle, Martin, & Lu (dalam Abdel-Khalek, 2006)

Kebahagiaan bisa dicirikan dengan tiga komponen, yakni emosi positif, kepuasan, dan tidak ada emosi negatif seperti kecemasan atau depresi.

7) Veenhoven (2003)

Veenhoven memaknai kebahagiaan dengan menitikberatkan pada kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang. Ia juga menambahkan bahwa kebahagiaan bisa disebut dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*).

8) Myers (dalam Bestari, 2015)

Kebahagiaan yang ada pada tiap individu setidaknya memiliki empat karakteristik, yaitu mampu menghargai diri sendiri, memiliki optimisme tinggi, terbuka, dan mampu mengendalikan dirinya.

9) Bestari (2015)

Kebahagiaan adalah konstruk laten atau perasaan terpendam yang secara umum dapat dimunculkan dan diperoleh dengan baik melalui tingkat kepuasan hidup.

10) Ryan & Deci (2001)

Ryan dan Deci menjabarkan teori kebahagiaan dalam dua hal yakni *hedonic* dan *eudaimonic*. Pada *hedonic* menyatakan bahwasanya kebahagiaan hanya didapatkan apabila tersedianya pilihan-pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh, pandangan ini menyatakan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif. Seligman (dalam Fatma, 2015) kebahagiaan *hedonic* bersumber dari kesenangan-kesenangan yang datang dari luar diri individu. Misalnya seperti materiil. Sedangkan *eudaimonic* menyatakan bahwa kebahagiaan lebih bersifat objektif dan kesenangan yang subjektif tidak dapat dijabarkan dengan kebahagiaan. Seligman juga memaknai kebahagiaan *eudaimonic* sifatnya benar-benar muncul dari dalam diri individu tersebut dan tidak terpengaruh dari kondisi eksternal individu tersebut.

11) Wahyu Rahardjo

Kebahagiaan yang biasa diketahui adalah bentuk emosi positif yang karenanya membuat banyak orang menjadi pasif dan cenderung menanti atau paling tidak harus mengalami hal yang menyenangkan dan berarti terlebih dahulu untuk merasakannya.

12) Bradburn (dalam Mayasari, 2014)

Bradburn mendefinisikan kesejahteraan psikologi menjadi kebahagiaan yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebahagiaan berarti adanya keseimbangan afek (perasaan) positif dan afek negatif.

13) Ibn Miskawaih (dalam Fuad, 2015)

Ibn Miskawaih merincikan tanda orang yang berbahagia adalah individu yang penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, memiliki sikap istiqamah, dan rela (qana'ah). Ciri-ciri ini tidak melihat kebahagiaan dari materiil, tetapi lebih mengacu pada nilai-nilai dan akhlak Islam.

14) Waterman (dalam Tsaur, dkk, 2013)

Waterman (1993) merumuskan dua konsep kebahagiaan, yakni *eudaimonia* dan *hedonic enjoyment*. Konsep *eudaimonia* mengacu pada perasaan yang hadir ketika individu bergerak menuju realisasi diri dalam hal mengembangkan potensi individu yang unik dan memajukan tujuan seseorang dalam hidup (Waterman, dkk, 2008). Sedangkan konsep *hedonic enjoyment* mengacu pada pengaruh positif yang menyertai mendapatkan atau memiliki benda materi dan kesempatan tindakan individu keinginan untuk memiliki atau untuk mengalami (Kraut, 1979).

15) Argyle, Martin, & Lu (dalam Abdel-Khalek, 2006)

Argyle menjelaskan bahwasanya kebahagiaan dapat dicirikan dengan tiga komponen, yaitu kepuasan, emosi positif, dan nihilnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan.

16) Abu Salman Farhan Al Atsary (2015)

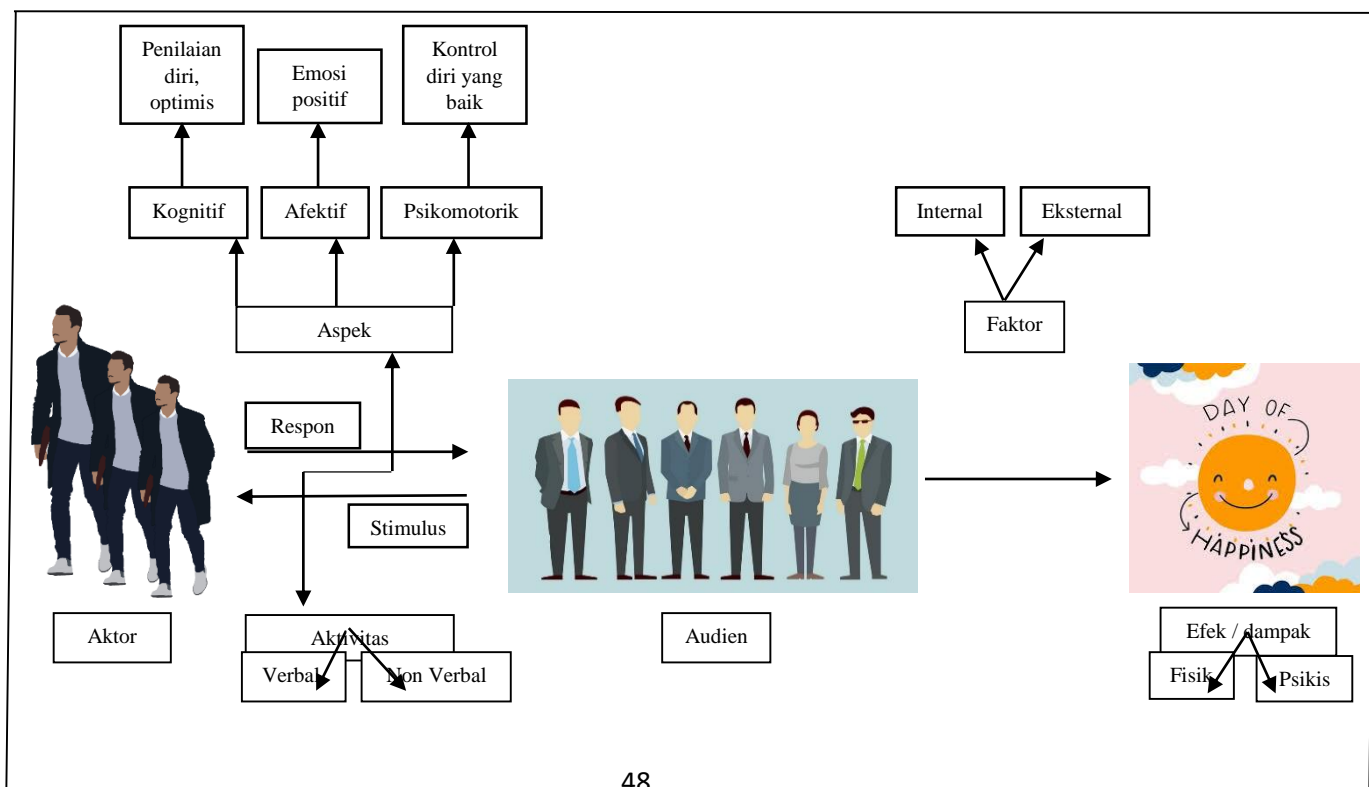
Kebahagiaan pada manusia bisa tergantung dari amal *sholeh* atau perbuatan baik yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya. Karena amal *sholeh* ini lah yang akan menuntun pada watak atau karakteristik seseorang. Kemudian dari watak ini juga akan menuntun ke nasib selanjutnya.

17) Hurlock (1997)

Kebahagiaan bisa muncul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan menjadi penyebab atau sarana penikmatan. Kebahagiaan juga dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih.

b. Bagan Konsep Pola Teks Psikologi tentang Kebahagiaan

Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi



c. Analisis Komponen Teks Psikologi Tentang Kebahagiaan

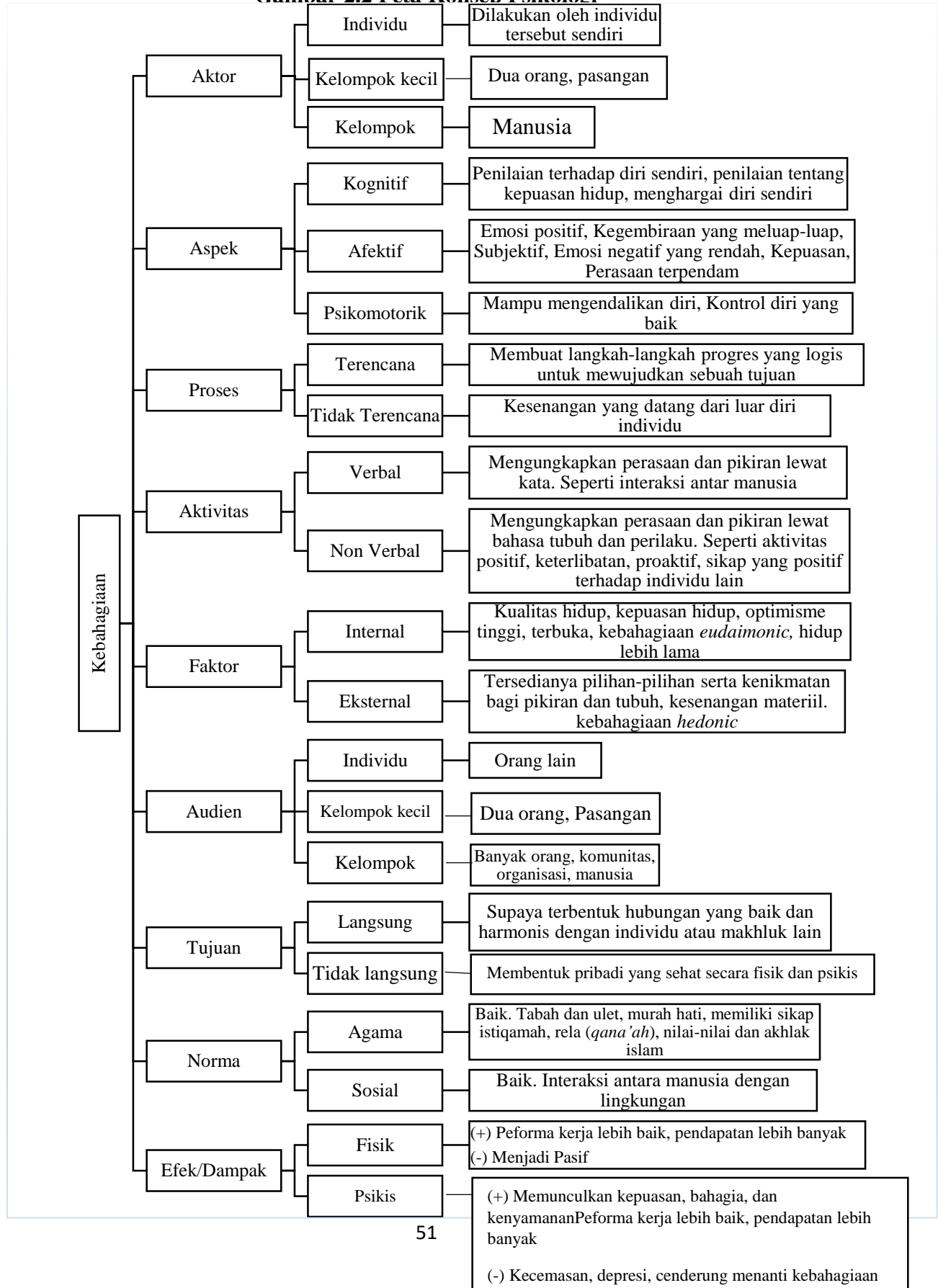
Tabel 2.3 Analisis Komponen Teks Psikologi

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	individu tersebut sendiri
		Kelompok kecil	Dua orang, pasangan
		Kelompok	Manusia
2	Aspek	Kognitif	Penilaian terhadap diri, penilaian tentang kualitas kepuasan hidup, menghargai diri sendiri, optimis, harga diri yang tinggi
		Afektif	Kegembiraan yang meluap-luap, Subjektif, Emosi negatif rendah, Kepuasan, Perasaan terpendam
		Psikomotori	Mampu mengendalikan diri, Kontrol diri yang baik, Bahasa tubuh perilaku
3	Proses	Terencana	Membuat langkah-langkah progres yang logis untuk mewujudkan sebuah tujuan
		Tidak Terencana	Kesenangan yang datang dari luar diri individu
4	Aktivitas	Verbal	Mengungkapkan perasaan dan pikiran lewat kata. Seperti interaksi antar manusia
		Non Verbal	Mengungkapkan perasaan dan pikiran lewat bahasa tubuh dan perilaku. Seperti keterlibatan dan proaktif.
5	Faktor	Internal	Kualitas hidup, kepuasan hidup, optimisme tinggi, terbuka, <i>eudaimonic</i> , hidup lebih lama
		Eksternal	Tersedianya pilihan-pilihan serta kenikmatan bagi pikiran dan tubuh, kesenangan materiil. kebahagiaan <i>hedonic</i>
6	Audien	Individu	Orang lain
		Kelompok kecil	Dua orang, Perceraian pasangan

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
6	Audien	Kelompok	Banyak orang, komunitas, organisasi, manusia
7.	Tujuan	Langsung	Supaya terbentuk hubungan yang baik dan harmonis dengan individu atau makhluk lain.
		Tidak langsung	Membentuk pribadi yang sehat secara fisik dan psikis
8.	Standar Norma	Agama	Baik, tabah, ulet, murah hati, istiqamah, rela (<i>qana'ah</i>), dan nilai-nilai (akhlak islam)
		Sosial	Baik. Interaksi antara manusia dengan lingkungan
9.	Efek / Dampak	Fisik (+)	Performa kerja yang baik, pendapatan lebih banyak
		Fisik (-)	Menjadi pasif
		Psikis (+)	Memunculkan kepuasan, rasa tenang, dan kenyamanan
		Psikis (-)	Rasa kecewa, Kecemasan, depresi, galau, dan gundah

d. Peta Konsep Teks Psikologi Tentang Kebahagiaan

Gambar 2.2 Peta KONSEN Psikologi



e. Simpulan Teks Psikologi

1) General

Kebahagiaan merupakan emosi positif yang bisa dimiliki pada tiap individu, kelompok kecil, dan kelompok besar. Kebahagiaan yang dirasakan didalamnya terdapat aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Individu yang merasakan rasa bahagia akan merasakan dampak pada dirinya baik itu fisik atau psikis.

2) Partikular

Emosi positif seperti kenyamanan, ketenangan, ceria, gembira, girang, dan sejahtera. Hal ini didapatkan dari hasil penilaian individu terhadap kepuasan atas hidupnya secara keseluruhan. Efek dari kebahagiaan ini mampu mempengaruhi fisik maupun psikis. Maka dari itu, tujuan dari kebahagiaan adalah untuk menjaga kesehatan mental maupun fisik.

Berdasarkan dari simpulan diatas, kata kunci dari kebahagiaan dalam perspektif psikologi adalah kenyamanan, ketenangan, ceria, gembira, girang, dan sejahtera. Sedangkan, Sofia & Puspitasari (2018) menjabarkan kata kunci kebahagiaan dalam perspektif islam dapat diwakili dengan kata *Sa'adah* (yang berbahagia), *Falah* (sungguh berbahagia atau orang yang berbahagia), *Farah* (senang), *Fauz* (keberuntungan), *Surur* (kegembiraan), *Tuubaa* (berbahagia), *Busyro* (kabar gembira), *Toyyib* (baik), *Hasanah* (kebaikan), *Barakah* (keberkahan), *Salam / Aslam* (keselamatan), *Sakinah* (ketenangan / ketentraman), *Muthmainnah* (yang tenang), dan *Syarh* (lapang).

Berdasarkan beberapa kata kunci tersebut, peneliti membentuk sebuah tabel untuk dapat memaknai arti kata-kata tersebut.

Tabel 2.4 Kata Kunci Kebahagiaan Dalam Islam

No	Kata Kunci	Makna	Antonim	Makna
1	سعيد	Yang Berbahagia	الأسى	Yang bersedih hati
2	فلح	Beruntung / Bahagia	خاسر	Rugi
3	فرح	Senang	حزن	Sedih
4	فوز	Keberuntungan / Kemenangan	انهزم - يتهزم	Kekalahan
5	سرور	Kegembiraan	الأسف	Duka
6	طوبى	Berbahagia	البؤس	Sangsai
7	بشري	Kabar gembira	أخبار حزينة	Kabar Sedih
8	طيبة	Baik	السيء	Buruk
9	حسنة	Kebaikan	السيئة	Keburukan
10	بركة	Keberkahan	المصيبة	Musibah
11	سلام	Keselamatan	الحادثة	Kecelakaan
12	سكينة	Ketenangan	شغب	Kerusuhan
13	مطمئنة	Yang tenang	هياج	Keributan
14	شرح	Lapang	ضيق	Sempit

2. Teks Al-Quran

a. Sampel Teks

1) Surat Al-Baqarah: 126

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ قَالَ وَمَنْ كَفَرَ فَأُمَتِّعُهُ قَلِيلًا ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ

Dan [ingatlah], ketika Ibrahim berdo'a: Ya Tuhanku, jadikanlah negeri ini negeri yang aman sentosa, dan berikanlah rezki dari buah-

buahan kepada penduduknya yang beriman di antara mereka kepada Allah dan hari kemudian. Allah berfirman: "Dan kepada orang yang kafirpun Aku beri kesenangan sementara, kemudian Aku paksa ia menjalani siksa neraka dan itulah seburuk-buruk tempat kembali".

Tabel 2.5 Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Al-Baqarah: 126

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالَ	Berkata	تَكَلَّمَ	سَكَتَ	Aktivitas verbal
2	إِبْرَاهِيمَ	Ibrahim	النَّبِيُّ	الشَّيْطَانُ	Aktor
3	رَبِّ	Rabb (Allah)	اللَّهُ	مَخْلُوق	Audien non human
4	أَجْعَلْ	Menjadikan	خَلَقَ	هَشَمَ	Aktivitas non verbal
5	بَلَدًا آمِنًا	Negeri yang aman	مَكَانُ الْأَمْنِ	الدَّوْلَةُ المَحْطَمَةُ	Dampak Fisik (+)
6	أَرْزُقْ	Rizki	نِعْمَةٌ	عَذَابٌ	Dampak Fisik (+)
7	أَهْلُهُ	Penghuni	النَّاسُ	الْجِنُّ	Audien kelompok
8	مِنَ النَّمْرَاتِ	Dari buah-buahan	طَعَامٌ	شَرَبٌ	Dampak Fisik (+)
9	مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ	Siapa yang beriman dari mereka kepada Allah dan hari akhir	الْمُؤْمِنُونَ	الْكَافِرُونَ	Faktor internal
10	وَمَنْ كَفَرَ	Dan bagi orang kafir	مُنَافِقٌ	الْمُسْلِمُ	Audien kelompok
11	فَأَمَتُّهُ قَلِيلًا	Aku (Allah) beri mereka kesenangan	فَرَحٌ	حُزْنٌ	Aspek afektif

		yang sedikit (sementara)			
No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
12	ثُمَّ اضْطَرْهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ	Kemudian Aku (Allah) paksa ia menjalani siksa neraka	عَذَابٌ شَدِيدٌ	نِعْمَةٌ	Dampak fisik (-) <i>punishment</i>
13	وَبِئْسَ الْمَصِيرُ	Seburuk buruknya tempat kembali	النَّارِ جَهَنَّمَ	الْجَنَّةُ فَرْدُوسٌ	Dampak fisik (-) <i>punishment</i>

2) Surat Ali Imran: 14

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ
وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ
عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَاقِ

Dijadikan indah pada [pandangan] manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak [2] dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik [surga].

Tabel 2.6 Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Ali Imran: 14

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	زُيِّنَ	Dijadikan indah (pandangan)	جَمِيلٌ	قَبِيحٌ	Faktor kognitif
2	لِلنَّاسِ	Manusia	ابن آدم	الجن	Aktor kelompok
3	حُبُّ	Mencintai	عَشَقُ	كَرِهَ	Aspek afektif
4	الشَّهَوَاتِ	Segala yang diinginkan	طَمَعٌ	بَسِيطٌ	Aspek kognitif
5	مِنَ النِّسَاءِ	Dari wanita-wanita	إِنَاثٌ	رِجَالٌ	Audien kelompok
6	وَالْبَنِينَ	Dan anak-anak	أَطْفَالٌ	الشَّيْخُ	Audien kelompok
7	الْمُقْتَطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ	Harta yang banyak dari emas	الْغِنَى	مِسْكِينٌ	Faktor eksternal
8	وَالْفِضَّةِ	Dan perak	لِلْحِجَّةِ	الذهب	Faktor eksternal
9	وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ	Dan kuda pilihan	فَرَسٌ وَغَيٌّ	بَذْرُ سُوءٍ	Faktor eksternal
10	وَالْأَنْعَامِ	Dan binatang ternak	السَّرْحُ	وُخُوشٌ	Faktor eksternal
11	وَالْحَرْثِ	Dan sawah ladang	الْمَرْزَعَةُ	الْمَدِينَةُ	Faktor eksternal
12	ذَلِكَ مَتَاعٌ	Itulah kesenangan	فرح	حزن	Aspek afektif
13	الْحَيَاةِ الدُّنْيَا	Kehidupan di dunia	النفس فالأرض	الموت	Faktor eksternal

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
14	لِلَّهِ	Allah	رب	مخلوق	Aktor non human
15	عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ	Disisi NYA adalah tempat kembali	الجنة	النار	Tujuan Langsung

3) Surat Al-Araf: 24

قَالَ اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ

Allah berfirman: "Turunlah kamu sekalian, sebahagian kamu menjadi musuh bagi sebahagian yang lain. Dan kamu mempunyai tempat kediaman dan kesenangan [tempat mencari kehidupan] di muka bumi sampai waktu yang telah ditentukan".

Tabel 2.7 Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Al-Araf: 24

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالَ	Berkata	تَكَلَّمَ	سَكَتَ	Aktivitas verbal
2	اهْبِطُوا	Pergilah kalian	سَارَ	اسْتَقَرَّ	Aspek psikomotorik
3	بَعْضُكُمْ	Sebagian kamu	الْجَمَاعَةُ	وَحْدَهُ	Aktor kelompok
4	لِبَعْضٍ	Bagi sebahagian lain	الْجَمَاعَةُ	وَحْدَهُ	Audien kelompok
5	عَدُوٌّ	Musuh	الْخَصْمُ	صَاحِبٌ	Audien
6	وَلَكُمْ	Dan bagi kalian	النَّاسُ	الشَّيْطَانُ	Audien Kelompok

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
7	فِي الْأَرْضِ	Di dalam bumi	الدُّنْيَا	الْآخِرَةُ	Faktor eksternal
8	مُسْتَقَرًّا	Tempat kediaman	بَيْت	الْمَزْرَعَةُ	Efek Fisik
9	وَمَتَاعٍ	Kesenangan	فَرَح	حُزْن	Aspek Afektif
10	إِلَىٰ جَنِّ	Sampai waktu yang ditentukan	الْآخِرَةُ	الدُّنْيَا	Tujuan tidak langsung

4) Surat Az-Zukhruf: 70

أَدْخُلُوا الْجَنَّةَ أَنْتُمْ وَآزْوَاجُكُمْ تُحْبَرُونَ

Masuklah kamu ke dalam surga, kamu dan pasanganmu akan digembirakan.

Tabel 2.8 Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Az-Zukhruf: 70

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	أَدْخُلُوا	Masuklah	الْوَلَجَةُ	خَرَجَ	Aspek psikomotorik
2	الْجَنَّةَ	Surga	فِرْدَيْسُ	جَهَنَّمَ	Tujuan langsung
3	أَنْتُمْ وَآزْوَاجُكُمْ	Kamu dan isteri-isterimu	أَزْوَاجًا	واحد	Aktor kelompok kecil
4	تُحْبَرُونَ	Kamu digembirakan	فَرَح	حُزْن	Aspek Afektif

5) Surat Ar-Ra'ad: 29

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

Tabel 2.9 Analisis Ma'anil Mufrodat Surat Ar-Ra'ad: 29

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	الَّذِينَ ءَامَنُوا	Orang-orang yang beriman	المؤمنون	الشَّيْطَانُ	Aktor kelompok
2	وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	Beramal Sholeh	الأَجْرُ	الدَّنْبُ	Proses terencana
3	طُوبَىٰ	Mendapat kebahagiaan	فرح	حزن	Aspek Afektif
4	لَهُمْ	Kepada mereka	المؤمنون	الشَّيْطَانُ	Aktor kelompok
5	حُسْنُ مَآبٍ	Tempat kembali yang baik	جَنَّةٌ	نار	Tujuan tidak langsung

6) Surat Yasin: 44

إِلَّا رَحْمَةً مِنَّا وَمَتَلَعًا إِلَىٰ حِينٍ

Tetapi [Kami selamatkan mereka] karena rahmat yang besar dari Kami dan untuk memberikan kesenangan hidup sampai kepada suatu ketika.

Tabel 2.10 Analisis Ma'anil Mufrodlat Surat Yasin: 44

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	إِلَّا رَحْمَةً	Kecuali karena rahmat	الرَّزْقُ	عذاب	Standar norma agama baik
2	مِنَّا	Dari Kami	رَبِّ	مخلوق	Aktor
3	مَتَاعًا	Kesenangan	فرح	حزن	Aspek Afektif
4	إِلَىٰ حِينٍ	Hingga waktu tertentu	السَّاعَةِ	الدُّنْيَا	Proses tidak terencana

7) Surat Yasin: 55

إِنَّ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ الْيَوْمَ فِي شُغْلٍ فَكِيهُونَ

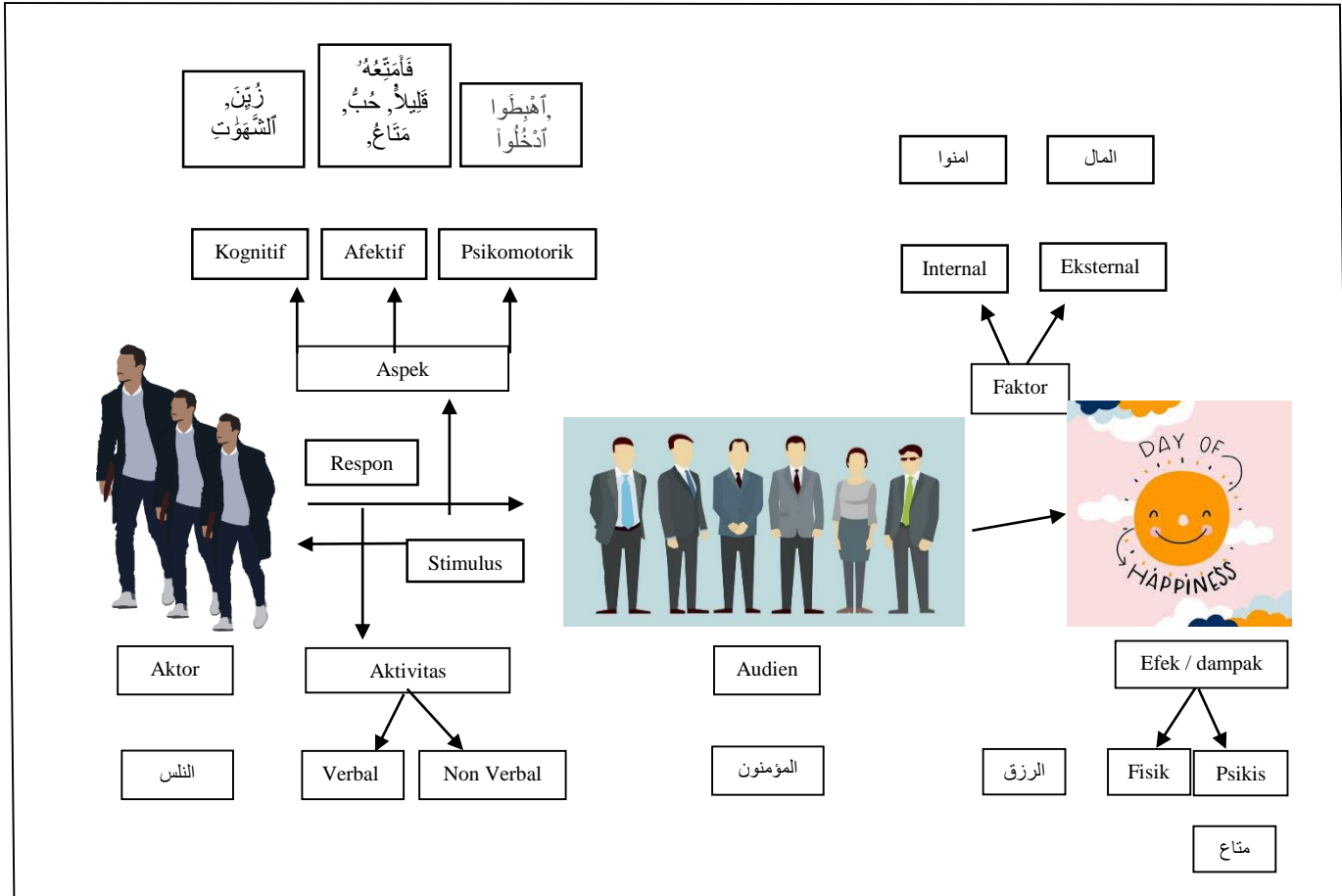
Sesungguhnya penghuni surga pada hari itu bersenang-senang dalam kesibukan [mereka].

Tabel 2.11 Analisis Ma'anil Mufrodlat Surat Yasin: 55

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	أَصْحَابَ الْجَنَّةِ	Penghuni surga	المؤمنون	أصحاب النار	Aktor
2	شُغْلٍ	Kesibukan	لَا صَ	الاسترخاء	Norma sosial
3	فَكِيهُونَ	Orang yang bersenang-senang	فرح	حزن	Aspek Afektif

b. Pola Teks Al-Quran

Gambar 2.3 Pola Teks Al-Quran



c. Analisis Teks Al-Quran (Islam) Tentang Kebahagiaan

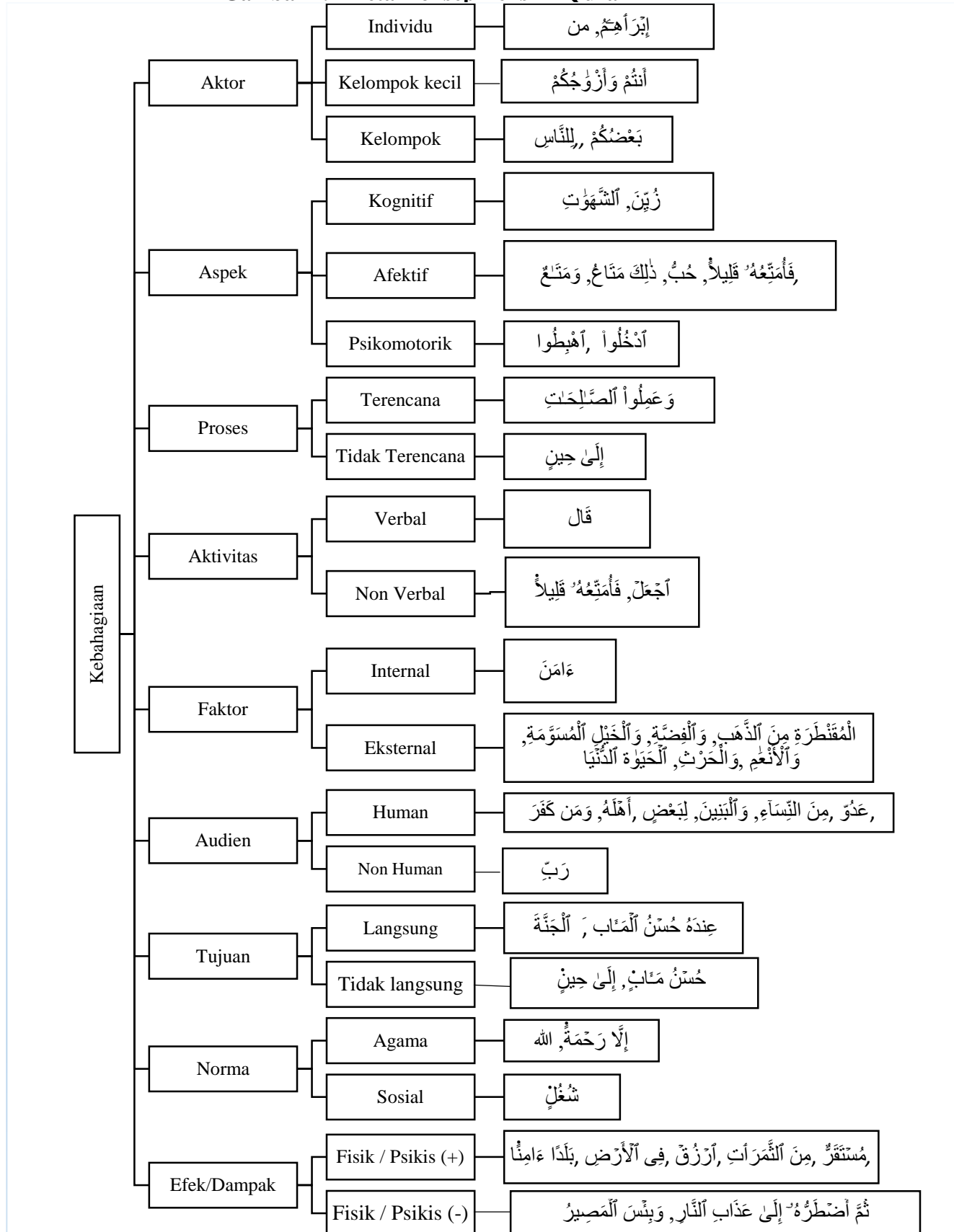
Tabel 2. 12 Analisis Komponen Teks Al-Quran

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor (فاعل)	Individu (الفرد)	إِبْرَاهِيمَ, مَنْ
		Kelompok kecil (شخصين)	أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ
		Komunitas (مجتمع)	بَعْضُكُمْ, لِلنَّاسِ
2	Aspek (حصال)	Kognitif	رُزِقَ, الشَّهَوَاتِ

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
2	Aspek	Afektif	فَأَمَّتْهُ قَلِيلًا حُبُّ، ذَلِكَ مَتَاعٌ، وَمَتَّعَ
		Psikomotorik (خطوة الجسد)	أَدْخُلُوا، أَهْبِطُوا
3	Proses (طريقة)	Terencana (عمد)	وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
		Tidak Terencana	إِلَى حِينٍ
4	Aktivitas (العمل)	Verbal (الكلام)	قَالَ
		Non Verbal (غير الكلام)	أَجْعَلْ، فَأَمَّتْهُ قَلِيلًا
5	Faktor (اسباب)	Internal (داخل)	ءَامَنَ
		Eksternal	الْمُقْتَضِرَةَ مِنَ الذَّهَبِ، وَالْفِضَّةِ، وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ، وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ، الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
6	Audien (مخاطب)	Human	مِنَ النِّسَاءِ، أَهْلُهُ، وَمَنْ كَفَرَ ، عَدُوٌّ، وَالْبَنِينَ، لِبَعْضٍ مِنْهُمْ
		Non Human	رَبِّ
7.	Tujuan (المقصود)	Langsung	عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاءِ، الْجَنَّةَ
		Tidak langsung	حُسْنُ مَاءٍ، إِلَى حِينٍ
8.	Standar Norma (سنة)	Norma agama (سنة الدين)	إِلَّا رَحْمَةً، لِلَّهِ
		Norma Sosial	شُعْلٍ
9.	Efek/Dampak (عاقبة)	Fisik (جسدية) / Psikis (+)	أَرْزُقْ، فِي الْأَرْضِ بَلَدًا ءَامِنًا، مُسْتَقَرًّا، مِنَ الثَّمَرَاتِ
		Fisik (جسدية) / Psikis (-)	ثُمَّ اضْطُرَّهِ إِلَى عَذَابِ النَّارِ، وَيَنْسَ الْمَصِيرُ

d. Peta Konsep Teks Al-Quran

Gambar 2.4 Peta Konsep Teks Al-Quran



e. Tabulasi dan Inventorisasi Ayat Al-Quran

Tabel 2.13 Tabulasi dan Inventorarisasi Ayat Al-Quran

No	Komponen	Kategori	Teks	Makna	Sumber
1	Aktor	Individu	لِلَّهِ	Allah	3: 14
			إِبْرَاهِيمَ	Ibrahim	2:126
		Kelompok kecil / pasangan	أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ	Kamu dan isteri-isterimu	43: 70
		Kelompok	لِلنَّاسِ	Manusia	3: 14
			بَعْضُكُمْ	Sebagian kamu	7: 24
			الَّذِينَ آمَنُوا	Orang-orang yang beriman	13: 29
			لَهُمْ	Kepada mereka	13: 29
			مِّنَّا	Dari Kami	36: 44
			أَصْحَابِ الْجَنَّةِ	Penghuni surga	36: 55
2	Aspek	Kognitif	رُيِّنَ	Dijadikan indah (pandangan)	3: 14
			الشَّهَوَاتِ	Segala yang diinginkan	3: 14
		Afektif	فَأَمْتَعَهُ قَلِيلًا	Aku (Allah) beri mereka kesenangan yang sedikit (sementara)	2: 126
			حُبُّ	Mencintai	3: 14
			ذَلِكَ مَتَاعُ	Itulah kesenangan	3:14, 7: 24, 36: 44,
			تُحْبَرُونَ	Kamu digembirakan	43: 70
			طُوبَى	Mendapat kebahagiaan	13: 29

No	Komponen	Kategori	Teks	Makna	Sumber
2	Aspek	Afektif	فَكِيهُونَ	Orang yang bersenang-senang	36: 55
		Psikomotorik	أَهْبِطُوا	Pergilah kalian	7: 24
			أَدْخُلُوا	Masuklah	43: 70
3	Proses	Terencana	وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	Proses terencana	13: 29
		Tak Terencana	إِلَى حِينٍ	Hingga waktu tertentu	36: 44
4	Aktivitas	Verbal	قَالَ	Berkata	2: 126, 7: 24,
		Non Verbal	أَجْعَلْ	Menjadikan	2: 126,
5	Faktor	Internal	مَنْ ءَامَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ	Siapa yang beriman dari mereka kepada Allah dan hari akhir	2: 126
		Eksternal	الْمُقْتَضَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ	Harta yang banyak dari emas	3: 14
			وَالْفِضَّةِ	Dan perak	3: 14
			وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ	Dan kuda pilihan	3: 14
			وَالْأَنْعَامِ	Dan binatang ternak	3: 14
			وَالْحَرْثِ	Dan sawah ladang	3: 14
			الْحَيَاةِ الدُّنْيَا	Kehidupan di dunia	3: 14, 7: 24,
6	Audien	Human	أَهْلُهُ	Penghuni	2: 126
			وَمَنْ كَفَرَ	Dan bagi orang kafir	2: 126
			مِنَ النِّسَاءِ	Dari wanita-wanita	3: 14
			وَالْبَنِينَ	Dan anak-anak	3: 14

No	Komponen	Kategori	Teks	Makna	Sumber
6	Audien	Human	لِبَعْضٍ	Bagi sebagian lain	7: 24
			عَدُوٌّ	Musuh	7: 24
			وَلَكُمْ	Dan bagi kalian	7: 24
		Non Human	رَبِّ	Rabb, Tuhan	2: 126
7	Standar Norma	Agama	إِلَّا رَحْمَةً	Kecuali karena rahmat	36: 44
		Sosial	شُغْلٍ	Kesibukan	36: 55
8	Tujuan	Langsung	عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَأْبِ	Disisi NYA adalah tempat kembali	3: 14
			الْجَنَّةَ	Surga	43: 70
		Tidak Langsung	إِلَى حِينٍ	Sampai waktu yang ditentukan	7: 24
			حُسْنُ مَّأْبِ	Tempat kembali yang baik	13: 29
9	Efek	Fisik, Psikis (+)	بَلَدًا ءَامِنًا	Negeri yang aman	2: 126
			أَرْزُقَ	Rizki	2: 126
			مِنَ الثَّمَرَاتِ	Dari buah-buahan	2:126
			مُسْتَقَرًّا	Tempat kediaman	7: 24
		Fisik, Psikis (-)	ثُمَّ اضْطَرُّهُ إِلَى عَذَابِ النَّارِ	Kemudian Aku (Allah) paksa ia menjalani siksa neraka	2: 126
			وَيَسَّسَ الْمَصِيرُ	Seburuk buruknya tempat kembali	2: 126
Total					55

f. Simpulan Teks Al-Quran

1) General

Kebahagiaan merupakan kegiatan seorang individu (إِبْرَاهِيمَ, مَنْ) yang melakukan interaksi dengan kelompok lain (أَهْلُهُ, وَمَنْ كَفَرَ) (النِّسَاءِ, أَلَيْسَ) apa yang sedang dirasakan melalui proses tidak terencana (إِلَى حِينٍ) atau terencana (وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ) berdasarkan norma agama (إِلَّا رَحْمَةً) yang memiliki tujuan atau dampak secara langsung (أَلْجَنَّةَ, عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاءِ) maupun tidak langsung (إِلَى حِينٍ, حُسْنُ مَائِهِ) pada diri aktor (أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ) (أَهْلُهُ, كَفَرَ, مِنَ النِّسَاءِ) atau audien (إِبْرَاهِيمَ, لِلنَّاسِ).

2) Partikular

Kebahagiaan adalah sebuah hal yang dilakukan oleh seorang hamba (إِبْرَاهِيمَ, أَنْتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ, لِلنَّاسِ, بَعْضُكُمْ) ketika sedang merasakan kesenangan (حُبِّ), kedamaian (سَلام), (فرح, متاع) dalam dirinya dengan melakukan interaksi (قَالَ) dengan audien lain secara personal (مَنْ) atau kelompok (أَهْلُهُ, وَمَنْ كَفَرَ, مِنَ النِّسَاءِ, وَالْبَنِينَ, لِبَعْضٍ, عَدُوٌّ) demi tujuan untuk mencapai sesuatu yang baik (أَلْجَنَّةَ, عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاءِ). Kebahagiaan dalam islam sejati adanya di akhirat kelak (أَلْجَنَّةَ). Dunia (الدُّنْيَا) hanya menjadi perantara atau tiket untuk membeli kebahagiaan untuk di akhirat kelak. Karena hal itu, ada baiknya umat muslim harus mengoptimalkan dan berjuang keras atas hidup di dunia ini untuk mengejar kebahagiaan sejati.

F. Pengaruh antara Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi terhadap Kebahagiaan pada Pendaki Gunung

Kebahagiaan adalah salah satu elemen penting dalam kehidupan manusia. Hal ini menjadi penting karena kebahagiaan mampu membawa manusia untuk menjaga kesehatan mentalnya atau terhindar dari perilaku abnormal. Karl Menninger (dalam Wiramihardja, 2012) mendefinisikan sehat secara mental adalah penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan individu lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Kebahagiaan dalam hal ini dapat dirasakan oleh semua individu. Tidak hanya yang kaya, berpangkat tinggi, dikenal orang banyak, dll. Bahkan terkadang kebahagiaan dapat didapatkan dengan hal-hal sederhana. Carr (dalam Oriza, 2009) menjelaskan bahwa kebahagiaan mampu memberikan berbagai dampak positif dalam segala aspek kehidupan dan akan mengarahkan pada hidup yang lebih baik. Untuk mencapai kebahagiaan yang baik tentu dipengaruhi oleh berbagai hal yang berasal dari dalam diri individu sendiri atau dari luar individu.

Sebagai salah satu faktor internal yang mampu mempengaruhi kebahagiaan adalah sifat kepribadian ekstraversi. Hasil penelitian Lutfiyah & Takwin (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kepribadian dengan kebahagiaan. Pishva, dkk (2011) juga mendukung hal ini karena hasil penelitiannya menunjukkan sifat kepribadian extraversion memiliki nilai yang signifikansi dengan kebahagiaan. Individu yang memiliki sifat kepribadian ekstraversi dinilai mampu memiliki kebahagiaan yang baik. Dengan pemahaman ini, bisa diambil kesimpulan bahwa sifat kepribadian ekstraversi mampu

mempengaruhi kebahagiaan individu dan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pendaki gunung.

Para pendaki gunung dimungkinkan memiliki sifat yang berbeda-beda. Tapi, merujuk pada hasil penelitian Fajar & Lutfi (2017) ditemukan bahwa aspek kepribadian yang menonjol pada pendaki gunung adalah aspek ekstrasversi. Individu yang memiliki kepribadian ekstrasversi dapat dicirikan dengan kecenderungan individu yang senang bergaul, menikmati berkumpul bersama, ceria, senang berbicara, menyenangkan, serta pribadi yang penuh kasih peneliting. Berdasarkan ciri tersebut, individu yang memiliki sifat kepribadian ekstrasversi ini dirasa mampu mencapai kebahagiaan yang optimal dengan caranya yang khas atau melalui kenikmatan dan gratifikasi.

Seligman (2005) menjelaskan bahwa kenikmatan yang dimaksud dalam hal ini adalah sesuatu yang didapatkan dari indera. Kemudian, ada level yang lebih tinggi dalam kenikmatan ini selain sesuatu yang berasal dari inderawi. Kenikmatan ini membutuhkan kecerdasan yang memperhatikan perasaan yang ditimbulkan jauh dari rangsangan inderawi. Sedangkan Gratifikasi bukanlah tentang perasaan. Melainkan tentang melakukan kegiatan yang disenangi dan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegiatan mendaki gunung.

Peneliti sadar bahwasanya kebahagiaan adalah hal yang sifatnya sangat subjektif pada tiap individu. Namun, hal ini menjadi bisa diukur karena dalam kacamata para pendaki gunung, mereka dimungkinkan memiliki pengalaman yang kurang lebih serupa walau takaran tiap individu pasti berbeda. Maka dari itu, kita beranjak kepada salah satu faktor eksternal yang mampu mempengaruhi

kebahagiaan yakni pengalaman. Hal-hal yang sifatnya materialistik yang awalnya dapat memberi kebahagiaan, pada akhirnya hal itu akan usang dan kebahagiaan akan luntur (Gilovich, dkk, 2014). Gilovich,dkk melanjutkan, material ini dapat usang namun pengalaman tidak. Kebahagiaan yang berasal dari pengalaman sifatnya menetap dalam tiap diri individu. Bahkan, pengalaman yang kurang baikpun bisa diceritakan kembali diiringi dengan tawa. Maka dari itu, pengalaman menjadi salah satu faktor penting dalam mempengaruhi kebahagiaan.

Peneliti menyadari bahwa level lebih tinggi seperti yang telah disebutkan diatas sangat relevan dengan salah satu variabel dalam penelitian ini. Dalam pengertian lain, level yang lebih tinggi ini dapat disebut dengan transendensi. Roy (2001) mendefinisikan pengalaman transendensi sebagai pemahaman yang tak terbatas melalui perasaan dalam keadaan tertentu. Williams dan Harvey (2001) menggambarkan pengalaman transendensi sebagai momen kebahagiaan yang ekstrem seperti perasaan bebas, rasa harmoni dengan alam, dan momen.

Pengalaman transendensi dalam Tsaur, dkk (2012) ditemukan berkorelasi positif dengan kebahagiaan pada pendaki gunung. Perlu ditekankan dalam hal ini bahwa pengalaman didapatkan individu dari rangsangan luar. Namun, level yang lebih tinggi atau transendensi yang terjadi terproses dalam diri individu. Pengalaman transendensi dalam kaitannya pada kebahagiaan secara satu kesatuan merupakan salah satu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal menekankan pada pengalaman yang berasal dari rangsangan luar.

Sedangkan menjadi faktor internal ketika terjadinya proses transendensi dalam diri tiap individu.

Menurut teori aktivitas yang diusulkan oleh Havighurst (dalam Tsaur, dkk, 2012), kebahagiaan adalah produk dari proses kegiatan atau diperoleh dari kegiatan tersebut. Dalam konteks ini berarti kegiatan mendaki gunung mampu memunculkan pengalaman transendensi. Kemudian berdasar pada hal tersebut mampu memunculkan *output* berupa kebahagiaan. Para pendaki gunung mampu mengalami proses transendensi karena gunung menyediakan lingkungan fisik yang sesuai untuk orang-orang yang mencari inspirasi spiritual. Hal ini bisa terjadi juga karena pemaknaan yang ada ketika tiap individu mengalami pengalaman transendensi.

Tidak sedikit dari pendaki gunung yang menjadikan aktivitas mendaki sebagai alternatif untuk mengurangi emosi negatif dalam diri dan meningkatkan emosi positif. Individu yang memiliki sifat kepribadian non ekstrasversi mungkin akan mencari cara untuk mencapai kebahagiaan dalam berbagai hal. Namun para pendaki gunung yang mana mereka memiliki sifat kepribadian ekstrasversi ini akan cenderung mencari kegiatan luar ruangan. Dari kegiatan luar ruangan ini memungkinkan mereka mendapatkan pengalaman luar biasa yang memunculkan proses transendensi dalam diri mereka. Kemudian setelah terjadi proses transendensi, mereka mendapatkan *output* berupa kebahagiaan dari kegiatan yang mereka jalani.

G. Hipotesis

Peneliti memiliki hipotesis yang berlandaskan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian dapat dirumuskan hipotesis untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan sifat kepribadian extraversion terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.
2. Terdapat pengaruh signifikan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.
3. Terdapat pengaruh signifikan antara sifat kepribadian extraversion dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.

.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang dilatarbelakangi dengan filsafat positivisme, diperlukan untuk meneliti pada sampel atau populasi tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik/kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Penelitian kuantitatif berfokus pada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini kepada para pendaki gunung.

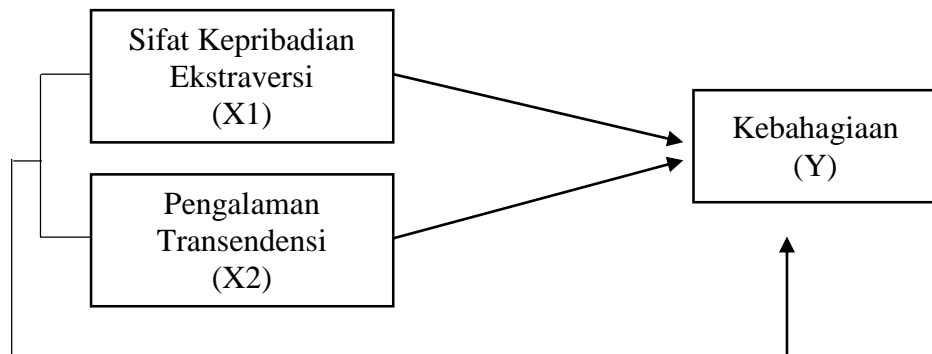
B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sebuah variabel adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang (a) peneliti dapat mengukur atau mengamati dan (b) bervariasi antara individu atau organisasi yang dipelajari (Creswell, 2012). Lebih lanjut, Creswell (2012) juga menambahkan bahwa variabel adalah kunci yang peneliti telah untuk mengumpulkan informasi dan menjadi tujuan penelitian. Ada dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel terikat dan variabel bebas, dengan penjelasan berikut:

1. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel yang lain (Azwar, 2007). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebahagiaan.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang dalam variasinya mempengaruhi variabel lain (Azwar, 2007). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sifat kepribadian ekstrasversi & pengalaman transendensi.



Gambar 3.1 Diagram hubungan antar variabel

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah definisi atas variabel yang didapat dari karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar,2007). Definisi operasional dari variabel terikat dan variabel bebas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Sifat Kepribadian Ekstrasversi

Kepribadian dapat dimaknai sebagai sekumpulan dari karakter, sifat, temperamen, dan kognitif yang sifatnya permanen pada tiap individu. Dalam penelitian ini, bisa dipahami bahwa sifat kepribadian ekstrasversi adalah individu yang memiliki pandangan objektif dan tidak personal. Sifat ini dapat dicirikan dengan kecenderungan individu yang senang bergaul, menikmati

berkumpul bersama, ceria, senang berbicara, menyenangkan, serta pribadi yang penuh kasih peneliting. Sifat kepribadian ekstrasversi memiliki 4 aspek, yakni *expressiveness*, *social Boldness*, *sociability*, dan *liveliness*.

2. Pengalaman Transendensi

Pengalaman transendensi adalah pengalaman luar biasa yang sifatnya langka dan sulit dijelaskan. Pengalaman transendensi juga dapat dicirikan dari momen kebahagiaan yang ekstrem, perasaan bebas, rasa harmoni dengan dunia, momen dimana merasakan asyik secara totalitas, dan perasaan ini merupakan hal yang penting. Pengalaman transendensi ini mencakup 5 aspek yaitu: *overcoming limits*, *sense of new meaning*, *sense of oneness*, *timelessness*, dan *Ineffability rarity / value*.

3. Kebahagiaan

Peneliti memaknai kebahagiaan sebagai hasil dari penilaian individu terhadap kepuasan atas hidupnya secara keseluruhan yang mana aspek positif dalam diri individu lebih mendominasi dari aspek negatif. Dalam memahami kebahagiaan, dapat didasari dengan dua aspek yaitu *eudaimonia* dan *hedonic enjoyment*.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri tersebut ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam hal ini populasi yang dimiliki peneliti adalah semua pendaki yang terafiliasi dengan komunitas atau organisasi pecinta alam perguruan tinggi di Malang. Peneliti memiliki data bahwasannya tercatat terdapat 150 anggota aktif dari organisasi pecinta alam di perguruan tinggi di Malang. Data ini peneliti dapatkan berdasarkan hasil wawancara pada tiap perwakilan komunitas atau organisasi pecinta alam. Sangat disayangkan ketika peneliti mencoba untuk menghubungi perwakilan komunitas atau organisasi pecinta alam tiap kampus, ada beberapa kendala. Terlebih dikarenakan pandemi COVID-19 ini, ada keterbatasan untuk kontak fisik. Sehingga data yang didapatkan menjadi kurang maksimal. Persebaran populasi dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1 Data Persebaran Populasi

Perguruan Tinggi		%	Persebaran Pendaki Gunung		%
Kategori	N		Perguruan Tinggi	N	
Perguruan Tinggi Negeri	4	36%	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	5	3%
Perguruan Tinggi Swasta	7	64%	Universitas Brawijaya	10	7%
			Universitas Negeri Malang	12	8%
			Politeknik Negeri Malang	12	8%
			Institut Teknologi Nasional Malang	8	5%
			Universitas Gajayana	15	10%
			Universitas Islam Malang	17	11%
			Universitas Muhammadiyah Malang	7	5%
			Universitas Merdeka	4	3%
			Kampus Asia Malang	10	7%
			Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Malang	50	33%
Total		100%		150	100

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek yang akan diambil dari keseluruhan populasi (Azwar, 2007). Maka dari itu, sampel adalah sejumlah dari populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai, dan bisa mewakili keseluruhan populasinya. Sehingga jumlah dari sampel ini lebih sedikit dari populasi. Adapun dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Sugiyono (2010) teknik Slovin digunakan karena dalam penarikan sampel, jumlahnya harus mewakili (*representative*) agar hasilnya dapat digeneralisasikan dan perhitungannyapun tidak memerlukan tabel jumlah sampel, namun dapat dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel / jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang bisa ditolerir; e = 0.05

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 150 pendaki gunung, sehingga persentase kelonggaran yang digunakan adalah 5% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka dari itu, untuk mengetahui sampel penelitian dapat dilihat dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{150}{1 + 150 (0.05)^2}$$

$$n = \frac{150}{1,375}$$

$n = 109,0909$; disesuaikan oleh peneliti menjadi 109 responden.

Berdasarkan perhitungan diatas, sampel yang mejadi responden dalam penelitian ini disesuaikan menjadi 109 orang atau sekitar 73% dari seluruh anggota aktif dari organiasi pecinta alam perguruan tinggi di Malang. Hal dilakukan untuk mempermudah dalam pengolahan data dan untuk hasil pengujian yang lebih baik.

Metode *sampling* yakni penarikan jumlah sampel yang diterapkan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode ini dilakukan bukan didasarkan atas strata atau random. Melainkan karena adanya tujuan tertentu dan syarat-syarat yang harus terpenuhi (Arikunto, 2006). Penggunaan teknik *purposive sampling* bisa juga disebut *judgmental sampling* karena digunakan untuk menentukan kriteria khusus terhadap sampel, terutama orang-orang yang dianggap ahli (Prasetyo & Jannah, 2005).

Pertimbangan tertentu ini, digunakan karena diharapkan sampel merupakan orang yang memang menekuni kegiatan mendaki gunung. Sehingga, yang dijadikan pertimbangan pada populasi pendaki gunung adalah:

- a. Responden sedang berdomisili di Malang
- b. Responden telah melakukan pendakian minimal 3x
- c. Responden memiliki minat untuk mendaki lagi
- d. Responden memiliki rasa kepemilikan alam yang tinggi

Kriteria tersebut peneliti simpulkan dari hasil wawancara dengan bapak Darmaji sebagai senior dalam pendakian gunung juga sebagai ketua Papala's Malang. Dalam wawancara beliau ada beberapa gagasan yang peneliti rasa penting untuk dicantumkan. Meskipun dengan membawa tas *carrier* dan berpakaian seperti pendaki bisa dikatakan pendaki secara sekilas, pak Darmaji kurang setuju. Baginya, pendaki gunung sejati adalah seorang pejuang yang bisa bertahan di alam bebas untuk menuju puncak tujuannya. Kriteria pendaki menurut pak Darmaji adalah individu yang sehat fisiknya, bagus mentalnya, serta mengetahui pengetahuan survival walaupun sedikit. Bisa disebut pendaki gunung juga dengan banyaknya jam terbang pendakian yang dilakukan dan mencintai dan peduli kelestarian alamnya.

Peneliti menggunakan kriteria minimal 3 kali pendakian sebagai kriteria pendaki berdasarkan hasil kesimpulan wawancara dengan pak Darmaji. Dengan demikian, berdasarkan rumus Slovin peneliti mengambil jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 109 orang pendaki gunung. Sampel ini memiliki hobi mendaki dan memiliki ketertarikan untuk mendaki dalam waktu yang dekat.

Kriteria kepemilikan alam yang tinggi ditandai dengan individu yang tidak buang sampah sembarangan, menjaga alam dan tidak merusak selama proses pendakian, juga tidak memetik bunga edelweis sesuai dengan Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1990 pasal 33 ayat (1) dan (2) tentang Konservasi Sumber Daya Hayati dan Ekosistemnya masih mengatur larangan memetik bunga edelweis.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Peneliti menggunakan teknik wawancara untuk menggali data awal mengenai pendakian gunung secara umum. Kemudian peneliti juga bertanya perihal keadaan psikologis para pendaki gunung yang dirasakan ketika mendaki.

2. Observasi

Observasi adalah aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. Arikunto (2006) memaknai observasi sebagai pengamatan secara langsung terhadap suatu objek yang terdapat di lingkungan, baik yang sedang berlangsung saat itu atau masih berjalan yang meliputi berbagai aktifitas perhatian terhadap suatu kajian objek dengan menggunakan penginderaan. Observasi dilakukan oleh peneliti untuk mengamati perilaku serta kondisi subjek ketika melakukan pendakian gunung.

3. Skala

Instrumen yang diterapkan pada penelitian kali ini adalah menggunakan kuisioner (angket) atau skala. Kuisioner merupakan sebuah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba angket. Harapannya, dari hasil uji coba ini mampu menjadikan alat ukur penelitian yang digunakan mencapai kebenaran atau mendekati kebenaran. Perlu diketahui, kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk tertutup dan responden tidak diberi kesempatan untuk menjelaskan jawaban yang tercantum.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bagian, yaitu pada bagian pertama berisi tentang skala sifat kepribadian ekstrasversi, bagian kedua berisi tentang skala pengalaman transendensi, dan skala ketiga berisi tentang kebahagiaan. Instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan skala *Likert* yang dipakai untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012).

Dengan penerapan skala ini, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, sub variabel, dan menjadi indikator-indikator yang kemudian menjadi tolak ukur membuat item instrumen (Riduwan, 2009:21). Pada masing-masing instrumen terdapat empat pilihan jawaban, yaitu “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Netral” (N), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Pernah” (STS). Lima pilihan jawaban diberikan dengan tujuan untuk memberikan opsi untuk memilih jawaban yang variatif.

F. Instrumen Penelitian

1. Blueprint Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi

Dalam variabel ini, peneliti mengukur dimensi ekstraversi yang mengacu pada teori Asthon & Lee (2009). Asthon & Lee memberikan 60 item pada model HEXACO singkat. Dalam dimensi ekstraversi terdapat 10 item dengan empat aspek, yakni *Expressiveness* (ekspresif), *Social Boldness* (keberanian sosial), *Sociability* (keramahan), dan *Liveliness* (keaktifan). Blueprint skala sifat kepribadian ekstraversi dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi

No	Aspek	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Social Self Esteem</i>	1	8,10	3
2	<i>Social Boldness</i>	4,6	7	3
3	<i>Sociability</i>	2,5	-	2
4	<i>Liveliness</i>	3	9	2
Total		6	4	10

2. Blueprint Skala Pengalaman Transendensi

Pada Variabel pengalaman transendensi diukur dengan skala yang mengacu pada *the mystical scale* dalam teori Hood (1975). Skala pada variabel ini merupakan skala terapan dari yang sudah digagas oleh Tsaur, dkk (2012). Dalam skala ini terdapat 8 item dan lima aspek. Lima aspek ini

adalah *overcoming limits*, *sense of new meaning*, *sense of oneness*, *timelessness*, dan *Ineffability*, *rarity / value*. Blueprint skala pengalaman transendensi dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Pengalaman Transendensi

No	Aspek	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Overcoming limits</i>	1,3	-	2
2	<i>Sense of new meaning</i>	2,4	-	2
3	<i>Sense of oneness</i>	5	-	1
4	<i>Timelessness</i>	6	-	1
5	<i>Ineffability, rarity / value.</i>	7,8	-	2
Total		8	0	8

3. Blueprint Skala Kebahagiaan

Pada Variabel kebahagiaan diukur dengan skala *Personal Expressive Activity Questionnaire* yang mengacu pada aspek-aspek dalam teori Waterman (1993). Skala pada variabel ini merupakan skala terapan dari yang sudah digagas oleh Tsaur (2012). Dalam skala ini terdapat 12 item yang tersusun dari aspek kebahagiaan yang dijelaskan oleh Waterman (1993). Kedua aspek ini adalah *eudaimonia* dan *hedonic enjoyment*. Blueprint skala sifat kepribadian ekstrasversi dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Nomer Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Eudaimonia	1,2,3,4,5,6	-	6
2	Hedonic Enjoyment	7,8,9,10,11,12	-	6
Total		12	0	12

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah proses fundamental untuk menguji kualitas sebuah alat tes. Validitas juga mampu menunjukkan sejauh mana alat tes mengukur atribut psikologis (Supratiknya, 2014). Validitas menurut Azwar (2015) adalah kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat atribut yang seharusnya diukur. Alat tes mampu dikatakan valid ketika teruji dapat mengukur secara akurat apa yang akan diukurnya (Huges dalam Azwar, 2015).

Uji coba dilakukan kepada 41 pendaki gunung di Malang. Uji coba menggunakan skala adaptasi dengan cara menyebarkan tiga skala yaitu skala sifat kepribadian ekstrasversi, pengalaman transendensi, dan kebahagiaan yang berjumlah 30 aitem. Skala sifat kepribadian ekstrasversi merupakan adaptasi dari *HEXACO Personality* Asthon & Lee (2009) yang berjumlah 10 aitem. Skala pengalaman transendensi

merupakan adaptasi dari *the mystical scale* dalam teori Hood (1975) yang berjumlah 8 aitem. Terakhir, skala kebahagiaan merupakan adaptasi dari teori Waterman (1993) yang berjumlah 12 aitem.

Pengujian validitas konstruk pada penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 *for windows*. Uji validitas ini menggunakan teknik *Product Moment Pearson*. Sejumlah aitem yang valid akan disertakan pada uji selanjutnya. Sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan. Riduwan (2009) menjelaskan bahwa suatu aitem dapat dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. $< 0,05$ dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0,308 ($n=41$) dan taraf signifikansi 0,05.

Variabel sifat kepribadian ekstrasversi memiliki 10 aitem yang diujikan kepada 41 subjek. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 10 aitem skala sifat kepribadian ekstrasversi yang di uji validitasnya dikatakan valid dan tidak ada aitem yang gugur. Pada variabel pengalaman transendensi terdapat 8 aitem yang diujikan kepada 41 subjek. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 8 aitem skala pengalaman transendensi yang di uji validitasnya dikatakan valid dan tidak ada aitem yang gugur. Terakhir, variabel kebahagiaan memiliki 12 aitem yang diujikan kepada 41 subjek. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 12 aitem skala kebahagiaan yang di uji validitasnya dikatakan valid dan tidak ada aitem yang gugur.

2. Reliabilitas Alat Ukur

AERA, APA, & NCME, 1999 (dalam Supratiknya, 2014) menjelaskan bahwa reliabilitas adalah konsistensi, kestabilan, keajegan, atau keterpercayaan terhadap sebuah hasil pengukuran yang diuji dengan prosedur pengketesannya dilakukan secara berulang kali terhadap pada suatu populasi individu atau kelompok. Koefisien reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Maka, semakin mendekati angka 1,00 reliabilitas dapat dikatakan semakin tinggi. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 *for windows*. Sebuah alat tes dapat dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's alpha $> r_{\text{tabel}}$ (Joko Widiyanto, 2012). Adapun hasil uji reliabilitas pada skala sifat kepribadian ekstrasversi, pengalaman transendensi, dan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas Skala Sifat Kepribadian Ekstrasversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Sifat Kepribadian Ekstrasversi	0,741	Reliabel
Pengalaman Transendensi	0,606	Reliabel
Kebahagiaan	0,869	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada ketiga skala dapat dinyatakan reliabel. Hal ini dikarenakan hasil skor dari keduanya lebih besar dari 0,6. Joko

Widiyanto (2010) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah, jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari nilai r_{tabel} maka skala dapat dikatakan reliabel. Sebagai deskripsinya, skala sifat kepribadian ekstrasversi memiliki nilai alpha sebesar 0,741, pada skala pengalaman transendensi memiliki nilai sebesar 0,606, dan pada skala kebahagiaan memiliki nilai alpha sebesar 0,869. Maka, dari hasil ini dapat peneliti simpulkan bahwa masing-masing skala memiliki konsistensi yang memadai dalam mengukur tujuan pengukuran.

H. Analisis Data

Analisis data adalah langkah yang digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk menemukan jawaban dari rumusan masalah yang tercantum. Sehingga, peneliti dapat memperoleh kesimpulan dari penelitian yang dilakukannya. Lexy J. Moleong (2007) menjelaskan bahwa analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja, seperti yang disarankan oleh data. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu:

1. Menentukan Kategorisasi

a. Mencari Mean Empirik

Mean (\bar{X}) atau sering disebut sebagai rata-rata adalah angka yang didapatkan dari menjumlahkan angka individu (N) kemudian

membaginya sesuai jumlah banyaknya data yang dijumlahkan.

Rumusnya sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan:

(\bar{X}) = Mean

ΣX = Jumlah nilai dalam distribusi

N = *Number* atau jumlah individu

b. Mencari Mean Hipotetik

Rumus untuk mencari mean hipotetik adalah sebagai berikut:

$$M = \frac{(i \text{ Max} + i \text{ Min})}{2} \times \Sigma \text{ item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

$i \text{ Max}$ = skor tertinggi item

$i \text{ Min}$ = skor terendah item

$\Sigma \text{ item}$ = jumlah item dalam skala

c. Mencari Standar Deviasi

Setelah nilai mean atau rata-rata telah didapatkan, maka tahap selanjutnya adalah mencari standar deviasi dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6} (X \text{ Max} - X \text{ Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

X Max = skor tertinggi item

X Min = skor terendah item

d. Menentukan Kategorisasi

Penentuan kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah pada penelitian ini yang mencakup skala Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan menggunakan cara sebagai berikut:

Tinggi = $X > (M + 1,0 \text{ SD})$

Sedang = $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$

Rendah = $X < (M - 1,0 \text{ SD})$

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah cara yang dilakukan bertujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Pratama (2016) menurutnya, uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang bertujuan untuk membuktikan bahwa data yang akan diuji telah terdistribusi dengan normal. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Pada penelitian kali ini, uji normalitas yang digunakan oleh peneliti adalah Uji *Kolmogorov Smirnov*.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat dan Variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak (Pratama, 2016). Metode pengambilan keputusan untuk uji linearitas yaitu jika nilai Sig. pada kolom *linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara dua variabel tidak linear, dan jika nilai Sig. pada kolom *linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara dua variabel dinyatakan linear. Uji ini dilakukan untuk syarat sebelum melakukan uji regresi linier atau uji lanjutan.

4. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji regresi linier berganda, kita perlu melakukan beberapa uji coba agar lebih mudah dipahami. Uji coba yang dilakukan adalah uji regresi linear berganda, uji t, uji f, dan uji koefisien determinasi untuk melihat kontribusi pengaruh (sumbangan efektif dan sumbangan relatif) yang diberikan variabel independen (X) terhadap dependen (Y). Perbedaan antara uji t dengan uji f dalam lanjutan analisis linier berganda terletak pada makna pengaruh yang diberikan variabel X terhadap variabel Y terpisah atau gabungan. Sedangkan uji f adalah untuk mengetahui pengaruh variabel X secara simultan (bersama-sama atau gabungan) terhadap variabel Y. Berikut penjabarannya:

a. Uji Regresi Linier Berganda

Uji regresi linier berganda merupakan suatu metode statistik umum yang tujuannya untuk meneliti hubungan antara variabel terikat (dependen) dengan variabel bebas (independen). Analisis regresi linier berganda sebenarnya sama dengan analisis regresi linier sederhana, yang membedakan adalah variabel bebasnya lebih dari satu macam. Tujuan analisis regresi linear berganda adalah menggunakan nilai-nilai variabel yang diketahui, untuk meramalkan nilai variabel dependen (Sulaiman, 2004). Berikut ini adalah rumus dalam menguji regresi linier berganda:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_nX_n$$

Keterangan:

Y = Kebahagiaan

X1 = Sifat Kepribadian Ekstraversi

X2 = Pengalaman Transendensi

a = Nilai Konstanta

b = Nilai koefisien regresi

b. Uji Regresi Secara Parsial (Uji T)

Uji T dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel independen secara individual terhadap variabel dependen. Hasil Uji T ini pada output SPSS dapat dilihat pada tabel *coefficients*. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh masing-masing variabel independen secara individual terhadap variabel dependen, dilakukan dengan membandingkan *p-value* pada kolom *Sig*. Masing-

masing variabel independen menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Jika *p-value* lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya, jika *p-value* lebih besar dari 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima (Nugroho (2005) dalam Ni'matulloh, 2017).

Pengaruh X_1 dan X_2 terhadap Y secara parsial (Uji T):

$H_0 : = 0$ artinya X_1 dan X_2 secara parsial tidak berpengaruh terhadap Y .

$H_a : \neq 0$ artinya X_1 dan X_2 secara parsial berpengaruh terhadap Y .

Jika $\text{Sig } t \text{ hitung} < \text{Sig } 0,05$ maka H_0 ditolak.

Jika $\text{Sig } t \text{ hitung} > \text{Sig } 0,05$ maka H_0 diterima.

c. Uji Regresi Secara Simultan (Uji F)

Uji F perlu digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel-variabel independen secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel dependen. Hasil uji F pada output SPSS dapat dilihat pada tabel ANOVA. Untuk mengetahui variabel-variabel independen secara simultan mempengaruhi variabel dependen, dilakukan dengan membandingkan *p-value* pada kolom *Sig.* dengan tingkat signifikansi yang digunakan sebesar 0,05. Jika *p-value* lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya jika *p-value* lebih besar dari 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima.

Pengaruh X_1 dan X_2 terhadap Y secara simultan (uji F):

H_0 : $= 0$ artinya X_1 dan X_2 secara simultan tidak berpengaruh terhadap Y .

H_a : $\neq 0$ artinya X_1 dan X_2 secara simultan berpengaruh terhadap Y .

d. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) memiliki tujuan untuk mengetahui besarnya kemampuan variabel independen untuk menjelaskan variabel dependen. Dalam *output* SPSS (*Statistical Package or Social Science*), koefisien determinasi terletak pada tabel *Model Summary* dan tertulis *Adjusted R Square*. Dalam pengujian ini, koefisien determinasi dilihat dari besarnya nilai *Adjusted R Square*. Kelemahan mendasar penggunaan R^2 adalah bias terhadap jumlah variabel independen yang dimasukkan kedalam model. Setiap tambahan satu variabel independen maka R^2 pasti meningkat, tidak peduli apakah variabel berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Tidak seperti R^2 , nilai *Adjusted R Square* dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Proses penelitian ini dimulai pada bulan Mei 2020 hingga bulan Agustus 2020. Penyebaran uji coba skala atau angket kepada subjek penelitian di laksanakan pada tanggal 16 Mei 2020 hingga 11 Juni 2020. Setelah selesai diuji coba, peneliti kembali menyebarkan angket pada tanggal 15 Juni 2020 hingga 23 Agustus 2020. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang. Subjek yang dituju peneliti ialah para anggota aktif dari organisasi pecinta alam perguruan tinggi di Malang. Peneliti mengambil sampel penelitian berjumlah 109 pendaki gunung dari total populasi yang berjumlah 150 pendaki gunung. Metode atau cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data adalah melalui *link google form*. Alamat *link* yang digunakan dalam penelitian ini dapat diakses melalui tautan https://bit.ly/Penelitian_Pendaki.

B. Temuan Lapangan

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah sebuah ukuran yang mampu menunjukkan tingkat ketepatan suatu tes. Suatu tes dapat disebut valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria (Artikuno, 2000). Uji validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM

SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Mengacu pada hal ini, Riduwan (2009) menjelaskan bahwa suatu aitem dapat dikatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig. $< 0,05$ dengan skor r_{tabel} pada penelitian ini sebesar 0,189 ($n = 109$).

a. Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala Sifat Kepribadian Ekstraversi, dengan jumlah aitem 10 yang diujikan kepada 109 subjek. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 10 aitem dikatakan valid. Adapun rincian hasil uji validitas skala Sifat Kepribadian Ekstraversi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Validitas Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi

No Aitem	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,380	0,189	Valid
2	0,292	0,189	Valid
3	0,582	0,189	Valid
4	0,449	0,189	Valid
5	0,469	0,189	Valid
6	0,589	0,189	Valid
7	0,547	0,189	Valid
8	0,563	0,189	Valid
9	0,710	0,189	Valid
10	0,579	0,189	Valid

b. Skala Pengalaman transendensi

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala Pengalaman Transendensi, dengan jumlah aitem 8 yang diujikan kepada 109 subjek. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 8 aitem dikatakan valid. Adapun rincian hasil uji validitas skala pengalaman transendensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Validitas Skala Pengalaman Transendensi

No Aitem	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,502	0,189	Valid
2	0,661	0,189	Valid
3	0,618	0,189	Valid
4	0,615	0,189	Valid
5	0,533	0,189	Valid
6	0,439	0,189	Valid
7	0,645	0,189	Valid
8	0,559	0,189	Valid

c. Skala Kebahagiaan

Berdasarkan uji validitas aitem pada skala kebahagiaan, dengan jumlah aitem 12 yang diujikan kepada 109 subjek. Peneliti mendapatkan hasil bahwa 12 aitem dikatakan valid. Adapun rincian hasil uji validitas skala kebahagiaan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Validitas Skala Kebahagiaan

No Aitem	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,690	0,189	Valid
2	0,701	0,189	Valid
3	0,716	0,189	Valid
4	0,807	0,189	Valid
5	0,808	0,189	Valid
6	0,782	0,189	Valid
7	0,722	0,189	Valid
8	0,638	0,189	Valid
9	0,824	0,189	Valid
10	0,723	0,189	Valid
11	0,681	0,189	Valid
12	0,825	0,189	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan aplikasi program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 *for windows*. Koefisien reliabilitas bernilai antara 0 sampai 1,00 yang artinya, jika angka atau nilainya semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Reliabilitas Skala Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan

Klasifikasi	Skor	Keterangan
Sifat Kepribadian Ekstraversi	0,693	Reliabel
Pengalaman Transendensi	0,638	Reliabel
Kebahagiaan	0,926	Reliabel

Hasil uji reliabilitas pada ketiga skala dapat dinyatakan reliabel. Hal ini dikarenakan hasil skor dari ketiganya lebih besar dari 0,6. Joko Widiyanto (2010) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah, jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari nilai r_{tabel} maka skala dapat dikatakan reliabel. Sebagai deskripsinya, skala sifat kepribadian ekstraversi memiliki nilai alpha sebesar 0,693, pada skala pengalaman transendensi memiliki nilai sebesar 0,638, dan pada skala kebahagiaan memiliki nilai alpha sebesar 0,926. Maka, dari

hasil ini dapat peneliti simpulkan bahwa masing-masing skala memiliki konsistensi yang memadai dalam mengukur tujuan pengukuran.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji asumsi yang tujuannya adalah membuktikan bahwa data yang akan diuji terdistribusi normal atau tidak (Pratama, 2016). Model korelasi dapat dibilang baik adalah ketika data terdistribusi normal. Data terdistribusi normal adalah ketika skor signifikansi (p) $> 0,05$. Namun, apabila (p) $< 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 for windows. Adapun hasil dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		109
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.05410519
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.037
	Negative	-.072
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

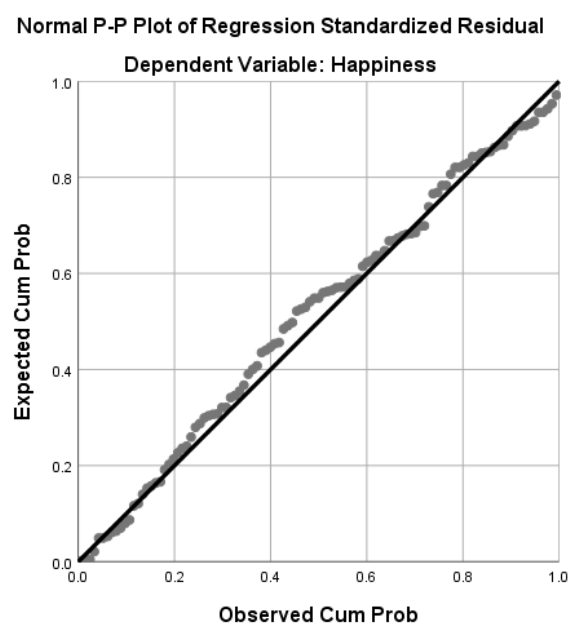
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, hasil uji normalitas tersebut memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0.2. Merujuk ke asumsi dasar uji normalitas, hasil yang diperoleh $>$ dari 0,05. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh telah terdistribusi dengan normal. Adapun grafik penyebarannya sebagai berikut:



Gambar 4.1 Penyebaran Normalitas Data

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah sebuah prosedur yang dilakukan untuk mengetahui status linier atau tidaknya suatu distribusi data penelitian (Winarsunu, 2015). Pratama (2016) memberikan tambahan bawa uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel terikat dan variabel bebas. Linearitas antara variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai F empirik $<$ F teoritik / F tabel. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan

bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 .0 for windows, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Personalty Ekstraversi	Between Groups	(Combined)	2135.711	23	92.857	1.640	.054
		Linearity	708.324	1	708.324	12.512	.001
		Deviation from Linearity	1427.387	22	64.881	1.146	.318
	Within Groups		4812.051	85	56.612		
	Total		6947.761	108			

Tabel 4.6 menunjukkan hasil pengujian linearitas antara sifat kepribadian ekstraversi terhadap kebahagiaan. Hasil pengolahan data yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai Sig. pada kolom *linearity* $0,001 < 0,05$. Dengan hal ini, dapat diketahui bahwasannya terdapat hubungan yang linear antara sifat kepribadian ekstraversi dengan kebahagiaan.

Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Pengalaman Transendensi	Between Groups	(Combined)	3560.269	15	237.351	6.516	.000
		Linearity	2485.011	1	2485.011	68.223	.000
		Deviation from Linearity	1075.258	14	76.804	2.109	.018
	Within Groups		3387.492	93	36.425		
	Total		6947.761	108			

Tabel 4.7 menunjukkan hasil pengujian linearitas antara pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan. Hasil pengolahan data yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai Sig. pada kolom linearity $0,000 < 0,05$. Dengan hal ini, dapat diketahui bahwasannya tidak terdapat hubungan yang linear antara sifat kepribadian ekstrasversi dengan kebahagiaan. Jika dilihat dari nilai diatas, signifikansi pada kolom *deviation from linierity* menunjukkan nilai yang tidak linear. Namun, meski nilai *deviation from linierity* tidak signifikan akan tetapi *linierity* nya signifikan, maka data kita dapat kita asumsikan linier (Widhiarso, 2010).

4. Uji Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Deskriptif Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pendaki gunung di Malang. Jumlah subjek yang didapatkan sebanyak 109 pendaki gunung. Penyebaran subjek dikategorisasi berdasarkan jenis kelamin dan jumlah pendakian yang telah dilakukan. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 4.8 Deskriptif Subjek Penelitian

Jenis Kelamin		%	Jumlah Pendakian		%
Kategori	N		Kategori	N	
Laki-Laki	67	61,5%	1-3x	33	30,27 %
Perempuan	42	38,5%	5-10 x	51	46,79 %
			10 – 20x	12	11,02 %
			> 20x	13	11,92 %
Total	109	100%		109	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jenis kelamin subjek yang lebih mendominasi dalam kegiatan mendaki gunung adalah laki-laki. Jumlah persentase laki-laki sebesar 61,5%. Sedangkan jumlah persentase pendaki gunung pada perempuan hanya sebesar 38,5%. Jika dilihat dari jumlah pendakian yang telah dilakukan, rata-rata para pendaki ini telah melakukan dalam rentang 5-10x pendakian gunung dengan jumlah persentase sebesar 46,79%.

b. Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4.9 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
Sifat Kepribadian Ekstraversi	50	10	30	47	24	37,32
Pengalaman Transendensi	40	8	24	40	23	34,22
Kebahagiaan	60	12	36	60	28	49,68

Berdasarkan tabel di atas peneliti dapat deskripsikan sebagai berikut:

1) Pada penelitian ini, skala yang digunakan mengacu pada teori Asthon & Lee.

Skala terdiri dari 10 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1–5. Jadi, skor skala tertinggi adalah 50, skor terendah adalah 10, dan skor *mean* hipotetiknya sebesar 30 . Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik maksimal atau skor responden adalah 47 dengan skor minimal 24, serta *mean* empirik sebesar 37,32. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara skor hipotetik maksimal lebih besar dari skor empirik tertinggi. Namun, jumlah nilai *mean* empirik lebih besar jika dibandingkan dengan *mean* hipotetik, yaitu $37,32 > 30$.

- 2) Pada penelitian ini, skala yang digunakan mengacu pada teori Tsaur, dkk. Skala terdiri dari 8 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1–5. Jadi, skor skala tertinggi adalah 40, skor terendah adalah 8, dan skor *mean* hipotetiknya sebesar 24. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik maksimal atau skor responden adalah 40 dengan skor minimal 23, serta *mean* empirik sebesar 34,22. Jika dilihat pada tabel, nilai skor hipotetik maksimal sama dengan nilai dari skor empirik tertinggi yaitu 40. Namun, jumlah nilai *mean* empirik lebih besar jika dibandingkan dengan *mean* hipotetik, yaitu $34,22 > 24$.
- 3) Pada penelitian ini, skala yang digunakan mengacu pada teori Waterman. Skala terdiri dari 12 aitem dengan masing-masing aitem memiliki rentang skor 1–5. Jadi, skor skala tertinggi adalah 60, skor terendah adalah 12, dan skor *mean* hipotetiknya sebesar 36. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik maksimal atau skor responden adalah 60 dengan skor minimal 28, serta *mean* hipotetik sebesar 49,68. Jika dilihat pada tabel, nilai skor hipotetik maksimal sama dengan nilai dari skor empirik tertinggi yaitu 60. Namun, jumlah nilai *mean* empirik lebih besar jika dibandingkan dengan *mean* hipotetik, yaitu $49,68 > 36$.

c. Deskripsi Kategori Data

Tabel 4.10 Tabel Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Max	Min	Mean	Standar Deviasi	Max	Min	Mean	Standar Deviasi
Sifat Kepribadian Ekstraversi	50	10	30	6,67	47	24	37,32	5,261
Pengalaman Transendensi	40	8	24	5,34	40	23	34,22	3,462
Kebahagiaan	60	12	36	8	60	28	49,68	8,021

Melalui tabel diatas, telah didapatkan nilai mean dan standar deviasi tiap variabel. Dengan hal ini, dapat dilakukan kategorisasi data pada masing-masing variabel. Berikut adalah rincian kategorisasi data pada masing-masing variabel:

1. Sifat Kepribadian Ekstraversi

Tabel 4.11 Tabel Kategorisasi Sifat Kepribadian Ekstraversi

Hipotetik			Kategori	Empirik		
Persentase	Frekuensi	Kriteria		Kriteria	Frekuensi	Persentase
57%	62	$X \geq 37$	Tinggi	$X \geq 42$	25	23%
43%	47	$23 \leq X \leq 37$	Sedang	$32 \leq X \leq 42$	68	62%
0%	0	$X \leq 23$	Rendah	$X \leq 32$	16	15%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat sifat kepribadian ekstraversi pada pendaki gunung di Malang tergolong tinggi jika menggunakan nilai hipotetik dan masuk kategori sedang jika menggunakan nilai empirik. Hal ini dapat dilihat dari persentase pada tabel hipotetik. Kategori tinggi

memiliki nilai 57%, kategori sedang 43% dan rendah 0%. Namun, jika dilihat dari tabel empirik, kategori sedang sebesar 62%. Persentase ini menduduki peringkat tertinggi jika dibandingkan dengan kategori lain yang hanya sebesar 15% untuk kategori rendah dan 23% untuk kategori tinggi.

Dalam variabel sifat kepribadian ekstrasversi terdapat 4 aspek yang membentuk variabel sifat kepribadian ekstrasversi. Aspek terbesar adalah *social boldness* dengan persentase 29%. Sedangkan aspek terkecil adalah *liveliness* dengan persentase 21%.

Tabel 4.12 Aspek Pembentuk Variabel Sifat Kepribadian Ekstrasversi

Aspek	Skor Total Aspek	Persentase
<i>Expressiveness</i>	1114	27%
<i>Social Boldness</i>	1193	29%
<i>Sociability</i>	921	23%
<i>Liveliness</i>	840	21%

2. Pengalaman Transendensi

Tabel 4.13 Tabel Kategorisasi Pengalaman Transendensi

Hipotetik				Empirik		
Persentase	Frekuensi	Kriteria	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
94%	102	$X \geq 29$	Tinggi	$X \geq 31$	16	15%
6%	7	$19 \leq X \leq 29$	Sedang	$31 \leq X \leq 38$	70	64%
0%	0	$X \leq 19$	Rendah	$X \leq 38$	23	21%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat pengalaman transendensi pada pendaki gunung di Malang tergolong tinggi jika menggunakan nilai hipotetik dan masuk kategori sedang jika menggunakan nilai empirik. Hal ini dapat dilihat dari persentase pada tabel hipotetik. Kategori tinggi memiliki nilai 94%, kategori sedang 6% dan rendah 0%. Namun jika dilihat dari tabel empirik, kategori sedang memiliki nilai persentase sebesar 64%. Persentase ini menduduki peringkat tertinggi jika dibandingkan dengan kategori lain yang hanya sebesar 21% untuk kategori rendah dan 15% untuk kategori tinggi.

Dalam variabel pengalaman transendensi terdapat 5 aspek yang membentuk variabel pengalaman transendensi. Aspek terbesar adalah *overcoming limits* dengan persentase 28%. Sedangkan aspek terkecil adalah *timelessness* dengan persentase 7%.

Tabel 4.14 Aspek Pembentuk Variabel Pengalaman Transendensi

Aspek	Skor Total Aspek	Persentase
<i>Overcoming limits</i>	1034	28%
<i>Sense of new meaning</i>	1023	27%
<i>Sense of oneness</i>	478	13%
<i>Timelessness</i>	277	7%
<i>Ineffability, rarity / value</i>	918	25%

3. Kebahagiaan

Tabel 4.15 Tabel Kategorisasi Kebahagiaan

Hipotetik				Empirik		
Persentase	Frekuensi	Kriteria	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
78%	85	$X \geq 44$	Tinggi	$X \geq 58$	19	18%
1%	1	$28 \leq X \leq 44$	Sedang	$42 \leq X \leq 58$	70	64%
21%	23	$X \leq 28$	Rendah	$X \leq 42$	20	18%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang tergolong tinggi jika menggunakan nilai hipotetik dan masuk kategori sedang jika menggunakan nilai empirik. Hal ini dapat dilihat dari persentase pada tabel hipotetik. Kategori tinggi memiliki nilai persentase 78%, kategori sedang 1% dan rendah 21%. Namun jika dilihat dari tabel empirik, kategori sedang memiliki nilai persentase sebesar 64%. Persentase ini menduduki peringkat tertinggi jika dibandingkan dengan kategori lain yang hanya sebesar 18% untuk kategori rendah dan 18% untuk kategori tinggi.

Dalam variabel ini terdapat 2 aspek yang membentuk variabel kebahagiaan. Aspek terbesar adalah *hedonic enjoyment* dengan persentase 51%. Sedangkan aspek terkecil adalah *eudaimonia* dengan persentase 49%.

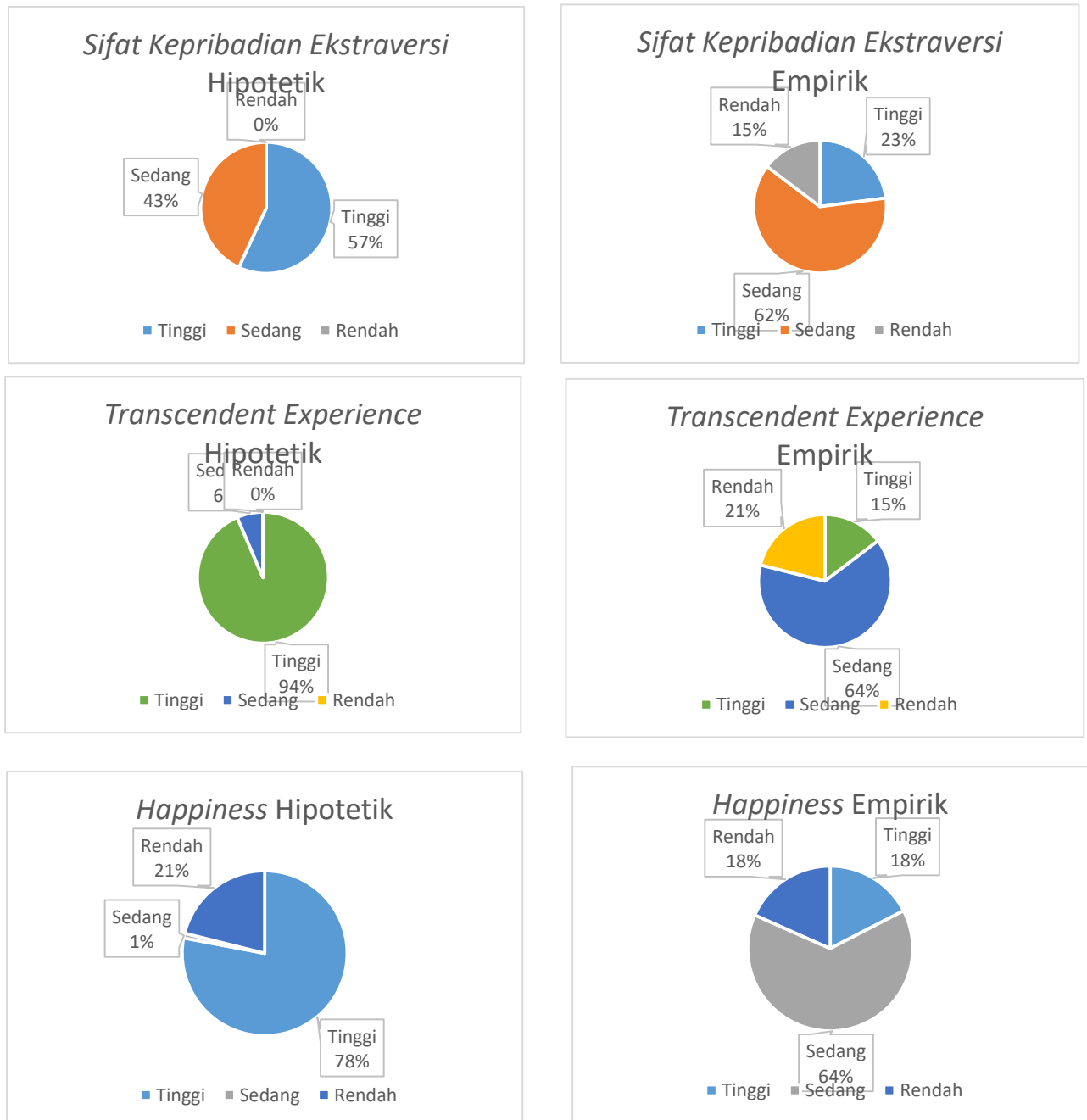
Tabel 4.16 Aspek Pembentuk Variabel Kebahagiaan

Aspek	Skor Total Aspek	Persentase
<i>Hedonic enjoyment</i>	2760	51%
<i>Eudaimonia</i>	2655	49%

Gambar 4.2 Grafik Skor Sifat Kepribadian Ekstraversi, Pengalaman Transendensi, dan Kebahagiaan

Grafik Hipotetik

Grafik Empirik



5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk mencari tahu ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25.0 *for windows*. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda karena adanya dua variabel independen untuk mengetahui pengaruhnya terhadap satu variabel dependen. Pertama, kita lihat persamaan regresi dngan rumus yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_nX_n$$

Keterangan:

Y = Kebahagiaan

X₁ = Sifat Kepribadian Ekstraversi

X₂ = Pengalaman Transendensi

a = Nilai Konstanta

b = Nilai koefisien regresi

Adapun dibawah ini adalah hasil perhitungan persamaan regresi yang angkanya didapatkan dari tabel 4.11

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_nX_n$$

$$Y = -11,291 + 0,412 + 1,332$$

$$Y = - 9,547$$

Tabel 4.17 Nilai Persamaan Regresi

Coefficients ^a		
		Unstandardized Coefficients
Model		B Std. Error
1	(Constant)	-11.291 6.909
	Personalty Ekstraversi (X1)	.412 .112
	Pengalaman transendensi(X2)	1.332 .170

a. Dependent Variable: Kebahagiaan (Y)

Adapun hasil analisis lanjutan pada data penelitian dijelaskan sebagai berikut.

a. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 ^a	.430	.420	6.111

a. Predictors: (Constant), Pengalaman transendensi(X2), Personalty Ekstraversi (X1)

b. Dependent Variable: Kebahagiaan (Y)

Berdasarkan tabel output SPSS "Model Summary" diatas, diketahui nilai koefisien determinasi atau R square adalah sebesar 0,430. Nilai R Square 0,430, ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau "R", yaitu $0,656 \times 0,656 = 0,430$. Besarnya angka koefisien determinasi (R Square) adalah 0,430 atau sama dengan 43%. Angka tersebut memiliki arti bahwasanya variabel sifat kepribadian ekstraversi (X1) dan pengalaman transendensi (X2) secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap variabel kebahagiaan (Y) sebesar 43%. Sedangkan sisanya ($100\% - 43\% = 57\%$) dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

b. Uji T

Uji T atau uji secara parsial digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh antara sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan secara terpisah.

1. Sifat Kepribadian Ekstrasversi Terhadap Kebahagiaan

Tabel 4.19 Hasil Uji Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstrasversi Terhadap Kebahagiaan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	708.324	1	708.324	12.147	.001 ^b
	Residual	6239.438	107	58.313		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness (Y)

b. Predictors: (Constant), Personality Extraversion (X1)

Melihat tabel diatas, dapat diketahui nilai Sig. < 0.005 yang mana memiliki makna ada pengaruh sifat kepribadian terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung. Kemudian dilakukan uji coba secara pisah untuk mengetahui pengaruh yang paling dominan dalam mempengaruhi variabel kebahagiaan.

Tabel 4.20 Hasil Tingkat Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstrasversi Terhadap Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.319 ^a	.102	.094	7.636

a. Predictors: (Constant), Personality Extraversion (X1)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan skor R square sebesar 0,102, yang artinya pengaruh sifat kepribadian ekstrasversi terhadap kebahagiaan dalam penelitian ini adalah sebesar 10,2%.

2. Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan

Tabel 4.21 Hasil Uji Pengaruh Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2485.011	1	2485.011	59.581	.000 ^b
	Residual	4462.750	107	41.708		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness (Y)

b. Predictors: (Constant), Transcendent Experience (X2)

Melihat tabel diatas, dapat diketahui nilai Sig. < 0.005 yang mana memiliki makna ada pengaruh pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung. Kemudian dilakukan uji coba secara pisah untuk mengetahui pengaruh yang paling dominan dalam mempengaruhi variabel kebahagiaan.

Tabel 4.22 Hasil Tingkat Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstrasversi Terhadap Kebahagiaan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.598 ^a	.358	.352	6.458

a. Predictors: (Constant), Transcendent Experience (X2)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan skor R square sebesar 0,358, yang artinya pengaruh pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan dalam penelitian ini adalah sebesar 35,8%.

Hasil ini menunjukkan bahwasanya kedua variabel memiliki pengaruh yang positif terhadap variabel kebahagiaan. Namun, variabel pengalaman transendensi memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung dengan nilai 35,8%, dan variabel sifat kepribadian ekstrasversi memiliki nilai yang lebih rendah yakni 10,2%.

c. Uji F

Uji simultan dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung secara simultan atau bersama-sama. Berikut ini hasil pengujian hipotesis secara simultan.

Tabel 4.23 Hasil Uji Regresi Secara Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2989.325	2	1494.662	40.024	.000 ^b
	Residual	3958.436	106	37.344		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness

b. Predictors: (Constant), Transcendent Experience, Personalty Extraversion

Bersadarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,000. Merujuk pada rumus jika nilai signifikansi < dari 0,05 maka kedua variabel

memiliki pengaruh yang signifikan. Dilihat juga dari nilai F hitung sebesar 40,024. Karena $F_{hitung} 40,024 > F_{tabel} 3,08$ sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji F. Maka dari itu, dari kedua cara uji tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung yang artinya secara signifikan sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi berdampak pada kebahagiaan para pendaki gunung.

d. Uji Tambahan

1. Uji Beda

Analisis tambahan ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan sifat kepribadian ekstrasversi, pengalaman transendensi, dan kebahagiaan berdasarkan gender atau jenis kelamin. Sujarweni (2014) menjelaskan jika nilai sig. 2-tailed < 0,05 maka dapat dipahami dalam konteks ini terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4.24 Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Variabel	F	Sig. (2-tailed)	
				L	P
Laki-Laki	67	Sifat Kepribadian Ekstrasversi	0,133	0,000	0,000
Perempuan	42	Pengalaman Transendensi	0,613	0,000	0,000
		Kebahagiaan	5,858	0,000	0,000

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah responden laki-laki berjumlah 67 orang. Sedangkan responden perempuan berjumlah 42 orang. Pada penelitian ini terdapat perbedaan pada variabel sifat kepribadian ekstrasversi dilihat dari nilai sig. 2-tailed sebesar 0,000 dan 0,000 (sig. 2 tailed < 0,05). Artinya ada perbedaan yang signifikan pada variabel sifat kepribadian ekstrasversi berdasarkan jenis kelamin. Begitu juga pada variabel pengalaman transendensi. Diketahui sig. 2-tailed sebesar 0,000 dan 0,000 (sig. 2-tailed < 0,05) artinya ada perbedaan yang signifikan pada variabel pengalaman transendensi berdasarkan jenis kelamin. Kemudian pada variabel kebahagiaan, mendapatkan nilai sig. 2-tailed sebesar 0,000 dan 0,000 (sig. 2-tailed < 0,05). Hal ini memiliki arti bahwasannya ada perbedaan signifikan pada variabel kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin.

2. Analisis Varian

Analisis varian perlu dilakukan untuk dapat mengetahui tingkat rata-rata pada masing-masing variabel. Dalam penelitian ini, analisis varian digunakan untuk mengetahui rata-rata setiap variabel berdasarkan jenis kelamin. Lebih tinggi laki-laki atau perempuan. Berikut dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.25 Hasil Analisis Varian Variabel Sifat Kepribadian Ekstrasversi Berdasarkan Jenis Kelamin

Sifat Kepribadian Ekstrasversi				
	N	Mean	Minimum	Maximum
Laki-laki	67	37,62	10	50
Perempuan	42	36,83	10	50
TOTAL	109	37,32	10	50

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai sifat kepribadian ekstrasversi pada laki-laki memiliki nilai sebesar 37,62 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 50. Sedangkan nilai rata-rata pada perempuan adalah 36,83 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 50. Artinya tingkat sifat kepribadian ekstrasversi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selanjutnya di bawah ini merupakan hasil analisis varian untuk variabel pengalaman transendensi.

Tabel 4.26 Hasil Analisis Varian Variabel Pengalaman Transendensi berdasarkan Jenis Kelamin

Pengalaman Transendensi				
	N	Mean	Minimum	Maximum
Laki-laki	67	34,29	8	40
Perempuan	42	34,09	8	40
TOTAL	109	34,22	8	40

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai pengalaman transendensi pada laki-laki memiliki nilai sebesar 34,29 dengan nilai minimum 8 dan maksimum 40. Sedangkan nilai rata-rata pada perempuan adalah 34,09 dengan nilai minimum 8 dan maksimum 40. Artinya tingkat pengalaman transendensi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selanjutnya, di bawah ini adalah hasil analisis varian variabel kebahagiaan.

Berdasarkan tabel 4.27 diperoleh nilai rata-rata nilai kebahagiaan pada laki-laki sebesar 49,32 dengan nilai minimum 12 dan maksimum 60. Sedangkan nilai rata-rata pada perempuan adalah 50,23 dengan nilai minimum 12 dan maksimum 60. Artinya tingkat kebahagiaan perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Tabel 4.27 Hasil Analisis Varian Variabel Kebahagiaan berdasarkan Jenis Kelamin

Kebahagiaan				
	N	Mean	Minimum	Maximum
Laki-laki	67	49,32	12	60
Perempuan	42	50,23	12	60
TOTAL	109	49,68	12	60

C. Pembahasan

1. Tingkat Sifat Kepribadian Ekstraversi Pada Pendaki Gunung di Malang

Hasil dari deskripsi analisis variabel sifat kepribadian ekstraverion tidak ditemukan pendaki gunung yang memiliki tingkat sifat kepribadian ekstraverion rendah, atau dengan kata lain 0% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan pada para pendaki gunung yang memiliki kepribadian kurang aktif, tidak luwes dalam bersosialisasi, tidak mudah berteman, pasif berbicara, dan tidak tegas. Selanjutnya, terdapat 47 pendaki gunung yang memiliki tingkat sifat kepribadian ekstraverion sedang atau sebesar 43% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian 47 pendaki gunung ini cukup ekspresif, cukup percaya diri terhadap dirinya sendiri, pribadi yang cukup aktif dalam berkomunikasi dalam interaksi sosial, serta memiliki antusias dan energi yang cukup dalam melakukan aktivitas sosial. Terakhir, terdapat 62 pendaki gunung yang memiliki tingkat sifat kepribadian ekstraverion tinggi atau sebesar 57% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa 62 pendaki gunung tersebut memiliki pribadi yang sangat aktif dalam berbagai interaksi dan aktivitas sosial.

Individu yang memiliki skor tinggi pada variabel ini cenderung penuh kasih peneliting, ceria, senang berbicara, senang berkumpul, dan menyenangkan (Feist & Feist, 2009). Carl Gustav Jung (dalam Awisol, 2009) sebagai tokoh utama yang menggunakan istilah ini mendefinisikan ekstrasversi sebagai orang yang memiliki pandangan objektif dan tidak personal.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa aspek yang paling menonjol pada pendaki gunung adalah *Social Boldness* (keberanian sosial). Aspek ini mendominasi dengan memiliki nilai persentase 29%. Sedangkan aspek lain yakni *Expressiveness* (ekspresif) memiliki skor 27%, *Sociability* (keramahan) dengan skor 23%, dan *Liveliness* (keaktifan) 21%. Karena aspek *social boldness* (keberanian sosial) paling menonjol pada pendaki gunung, dapat disimpulkan bahwa mereka cenderung memiliki kepribadian yang dalam situasi sosial mampu menjadi orang pertama yang menentukan langkah. Mereka juga mampu menjadi juru bicara dalam suatu kelompok. Serta, merekapun tidak malu untuk mengungkapkan pendapatnya dalam diskusi.

Selanjutnya, setelah dilakukan uji tambahan yang membedakan antara jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa diantara keduanya memiliki nilai sig. $0,000 < 0,005$. Artinya, terdapat perbedaan yang mencolok pada tingkat sifat kepribadian ekstrasversi antara laki-laki dan perempuan. Pada hasil analisis varian jenis kelamin laki-laki mendapatkan hasil mean sebesar 37,62 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 50, sedangkan perempuan mendapatkan nilai mean 36,83 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 50. Berdasarkan angka ini diketahui pendaki gunung berjenis kelamin laki-laki

memiliki tingkat sifat kepribadian ekstrasversi yang cenderung tinggi dibandingkan perempuan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Costa, Terracciano, & McCrae (2001) yang mana tingkat ekstrasversi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Lebih lanjut, perempuan lebih unggul dalam dimensi *neuroticism & agreeableness*. Hal ini bisa terjadi karena fakta di lapangan pendaki laki-laki lebih mendominasi dibandingkan dengan perempuan. Peneliti juga menemukan di lapangan bahwa pendaki laki-laki lebih aktif berkomunikasi dalam interaksi sosial ketika melakukan aktivitas mendaki gunung.

2. Tingkat Pengalaman Transendensi Pada Pendaki Gunung di Malang

Hasil dari deskripsi analisis variabel pengalaman transendensi tidak ditemukan pada para pendaki gunung yang memiliki tingkat pengalaman transendensi rendah atau memiliki nilai 0% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pada pendaki gunung yang hanya menjadikan pengalaman selama mendaki sebagai pengalaman biasa, bukan sebagai pengalaman yang spesial dan langka. Selanjutnya, terdapat 7 pendaki gunung yang memiliki tingkat pengalaman transendensi sedang atau sebesar 6% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa 7 pendaki gunung cukup menjadikan pengalaman perjalanan mendaki mereka sebagai sesuatu yang spesial dan langka. Mereka cukup menemukan pengalaman luar biasa yang tidak setiap saat bisa ia rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Terakhir, terdapat 102 pendaki gunung yang memiliki tingkat pengalaman transendensi tinggi, yakni sebesar 94% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa 102 pendaki gunung tersebut mampu merefleksikan pengalaman yang ia dapat bukan hanya sekedar pengalaman

biasa. Mereka mampu merasakan kebahagiaan yang ekstrem, memiliki perasaan bebas, rasa harmoni dengan alam, dan ada momen dimana ia merasakan asyik secara totalitas.

Pengalaman transendensi bisa didefinisikan sebagai pemahaman yang tak terbatas melalui perasaan dalam keadaan tertentu (Roy, 2001). Williams dan Harvey (2001) mencirikan pengalaman transendensi sebagai momen kebahagiaan yang ekstrem, perasaan bebas, rasa harmoni dengan dunia, momen dimana merasakan asyik secara totalitas, dan perasaan ini merupakan hal yang penting. Csikszentmihalyi (1992) percaya bahwa kualitas inti dari pengalaman transendensi adalah indra persatuan, kekuasaan, ketepatan waktu dan mengatasi batas dari pengalaman biasa timbul ketika perhatian sepenuhnya terfokus pada tugas yang menyenangkan. Pengalaman transendensi juga terikat dengan emosi positif yang kuat (kesenangan dan gairah tinggi) dan fana atau langka (Laski, dalam Tsaur, dkk, 2012).

Dalam penelitian ini diketahui bahwa aspek yang paling menonjol pada pendaki gunung adalah *overcoming limits*. Aspek ini mendominasi nilai persentase sebesar 28%. Sedangkan aspek lain yakni *sense of new meaning* memiliki skor 27%, *sense of oneness* sebesar 13%, *timelessness* dengan skor 7%, dan *Ineffability rarity / value* sebesar 25%. Karena aspek *overcoming limits* paling menonjol pada pendaki gunung, dapat disimpulkan bahwa mereka mampu menyenangkan seluruh pengalaman yang didapatkan selama mendaki gunung. Selain itu, mereka juga mampu mengartikan aktivitas pendakian gunung dalam sudut pandang yang baru.

Selanjutnya, setelah dilakukan uji tambahan yang membedakan antara jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa diantara keduanya memiliki nilai sig. $0,000 < 0,005$. Artinya, terdapat perbedaan yang mencolok pada tingkat pengalaman transendensi antara laki-laki dan perempuan. Pada hasil analisis varian jenis kelamin laki-laki mendapatkan hasil mean sebesar 34,29 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 40, sedangkan perempuan mendapatkan nilai mean 34,09 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 40. Berdasarkan angka ini diketahui pendaki gunung berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat pengalaman transendensi yang cenderung tinggi dibandingkan perempuan. Peneliti masih belum menemukan temuan terdahulu tentang perbedaan jenis kelamin dengan pengalaman transendensi. Namun sebagai alternatif, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hoffman & Muramoto (2007) bahwasanya laki-laki pada mahasiswa di Ritsumeikan University di Kyoto memiliki tingkat *peak experience* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

3. Tingkat Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang

Hasil dari deskripsi analisis variabel kebahagiaan ditemukan bahwa terdapat 23 pendaki gunung yang memiliki tingkat kebahagiaan rendah atau sebesar 21% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa 23 pendaki gunung kurang menemukan kebahagiaan dari aktivitas yang dilakukannya ini. Selanjutnya, terdapat 1 orang pendaki gunung yang memiliki tingkat kebahagiaan sedang atau hanya 1% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pendaki gunung ini mendapatkan kebahagiaan yang cukup dari kegiatan yang mereka jalani. Terakhir, terdapat 85 pendaki gunung yang memiliki tingkat

kebahagiaan tinggi atau sebesar 78% dari total keseluruhan subjek. Hal ini menunjukkan bahwa 85 pendaki gunung tersebut mampu menemukan dan mendapatkan kebahagiaan dari aktivitas yang mereka lakukan ini.

Hampir sama dengan hasil yang diperoleh pada tingkatan sebelumnya yaitu Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi. Hasil tingkat kebahagiaan dalam penelitian ini mayoritas menduduki pada tingkatan tinggi. Diperoleh sebanyak 78% dari 100% berada pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pendaki gunung dalam melakukan aktivitas mendaki gunung mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi. Sisanya, dalam tingkatan rendah dengan persentase 21% dan sedang dengan persentase 1%.

Waterman (1993) mengungkapkan bahwa kebahagiaan bisa diharapkan kapan saja menjadi perasaan senang serta mempengaruhi pemenuhan kebutuhan, baik secara fisik, intelektual, atau sosial. Waterman melanjutkan, bahwa dalam kebahagiaan memiliki dua aspek yaitu *eudaimonia* dan *hedonic enjoyment*. Kebahagiaan *eudaimonia* merujuk pada perasaan yang muncul ketika individu bergerak menuju realisasi diri dalam hal mengembangkan potensi individu yang unik dan memajukan tujuan seseorang dalam hidup. Seligman (2002) menyebutkan bahwa *eudaimonia* adalah gratifikasi, maknanya adalah kegiatan yang disenangi seseorang, dan tidak selalu diimbangi dengan adanya perasaan dasar. *Eudaimonia* juga merupakan keadaan yang dapat tidak dapat diperoleh melalui jalan pintas, namun melalui proses dari usaha atau aktivitas dengan tujuan baik.

Selanjutnya, aspek *hedonic enjoyment* merujuk pada pengaruh positif yang menyertai individu ketika mendapatkan atau memiliki benda yang diinginkan (Kraut, 1979). Pada aspek ini harapannya mampu merasakan kebahagiaan saat setiap kali terpenuhi pada kepuasan kebutuhan, baik secara fisik, intelektual atau berbasis sosial (Deci dan Ryan, 2008; Ryan dan Deci, 2001).

Dalam penelitian ini diketahui bahwa aspek yang paling menonjol pada pendaki gunung adalah *hedonic enjoyment*. Aspek ini mendominasi dengan memiliki nilai persentase 51%. Sedangkan aspek lain yakni *eudaimonia* memiliki skor 49%. Telah diketahui bahwa aspek yang paling menonjol pada pendaki gunung adalah *hedonic enjoyment*. Maka dari hal ini, dapat disimpulkan bahwa mereka dapat mencapai kebahagiaan dengan melakukan aktivitas mendaki gunung. Ketika melakukan ini, mereka merasakan kenyamanan, ketenangan, dan kepuasan ketika melakukan aktivitas mendaki gunung jika dibandingkan dengan aktivitas lain.

Selanjutnya, setelah dilakukan uji tambahan yang membedakan antara jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa diantara keduanya memiliki nilai sig. $0,000 < 0,005$. Artinya, terdapat perbedaan yang mencolok pada tingkat kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan. Pada hasil analisis varian jenis kelamin laki-laki mendapatkan hasil mean sebesar 49,60 dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 60, sedangkan perempuan mendapatkan nilai mean 50,23 dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 60. Berdasarkan angka ini diketahui pendaki gunung berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kebahagiaan yang cenderung tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan kesesuaian dengan hasil penelitian Waluyo & Repi (2020) yang menunjukkan jenis kelamin

perempuan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada organisasi mahasiswa.

4. Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang

Hasil dari uji regresi linear berganda pada hipotesis pertama terbukti bahwa sifat kepribadian ekstraversi memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang. Ketika seorang pendaki memiliki skor sifat kepribadian ekstraversi yang tinggi, maka kebahagiaan yang ia miliki juga akan semakin meningkat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Okwaraji, dkk (2017) yang berjudul *Personality traits, Happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents* yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *personality trait* terutama pada aspek ekstraversi dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya bahwa jika aspek ekstraversi tinggi dan neurotikisme rendah mampu memprediksi kebahagiaan pada orang dewasa dan remaja, dan juga sifat kepribadian dapat menjadi mediasi untuk mencapai kebahagiaan, terutama sifat *extraversion* dan *openness to experience* (Tkach C & Lyubomirsky S, 2006; Furnham A & Cheng H, 2000; & McKnight, dkk, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian ini, aspek yang paling dominan dalam mempengaruhi kebahagiaan adalah *social boldness* yang memiliki persentase sebesar 29%. Aspek selanjutnya yang mempengaruhi adalah *expressiveness* dengan

skor 27%, selanjutnya *sociability* dengan skor 23%, dan terakhir *liveliness* dengan skor 21%. Kim-Prieto, dkk (2005) melaporkan bahwa kepribadian dipandang sebagai elemen kunci dalam kebahagiaan karena hubungannya dengan reaksi orang terhadap rangsangan emosional dan durasi reaksi emosional. Peneliti lain menemukan bahwasannya ada korelasi positif yang relatif tinggi pada sifat kepribadian dan kebahagiaan. Terlebih, sifat kepribadian ekstrasversi memiliki andil yang cukup signifikan pada kebahagiaan. Dari sudut pandang peneliti ini, ditemukan bahwa sifat ekstrasversi mampu sebagai media terbaik untuk mencapai kebahagiaan (Strobel M, Tumasjan A, Spörrle M., 2011; Garousi Farshi MT, Mehriar AM, Tabatabai MG., 2001).

Berdasarkan hasil deskripsi di atas, dapat disimpulkan bahwa sifat kepribadian ekstrasversi dapat mempengaruhi kebahagiaan pada pendaki gunung. Ini juga sesuai dengan hasil wawancara salah satu pendaki gunung yaitu MA yang telah melakukan aktivitas mendaki gunung sebanyak 8x dalam rentang waktu 2015-2020, dia menyatakan bahwa ia suka berinteraksi sosial dan membangun sebuah pertemanan antar pendaki. Selain itu, ia juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa mampu untuk memimpin kelompok pendakian gunung.

5. Pengaruh Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang

Hasil dari uji regresi linear berganda pada hipotesis kedua terbukti bahwa variabel pengalaman transendensi memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang. Ketika seorang pendaki memiliki skor

pengalaman transendensi yang tinggi, maka kebahagiaan yang ia miliki juga akan semakin meningkat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tsaur, dkk (2012) yang berjudul *Transcendent Experience, Flow, and Happiness for Mountain Climbers* yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengalaman transendensi terutama pada aspek *overcoming limits* dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya bahwa jika variabel pengalaman transendensi tinggi mampu memberi pengaruh kebahagiaan pada pendaki gunung. Pengalaman transendensi dapat memengaruhi kebahagiaan melalui aktivitas pendakian gunung. Hal ini bisa terjadi karena gunung dan semua yang ada didalamnya memfasilitasi orang-orang untuk memiliki dan meningkatkan pengalaman fisik, psikologis, serta pengalaman yang selanjutnya mampu meningkatkan kebahagiaan pada pendaki gunung.

Berdasarkan hasil penelitian ini, aspek yang paling dominan dalam mempengaruhi pengalaman transendensi adalah *overcoming limits* yang memiliki persentase sebesar 28%. Aspek selanjutnya yang mempengaruhi adalah *sense of new meaning* dengan skor 27%, selanjutnya *Ineffability rarity / value* dengan skor 25%, kemudian *sense of oneness* sebesar 13%, dan terakhir *timelessness* dengan skor 7%. Temuan ini menguatkan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa pengalaman transendensi kerap dikaitkan dengan aktivitas berisiko. Berdasarkan perspektif aktivitas fisik, tantangan, dan risiko, mendaki gunung telah lama dipandang sebagai olahraga petualangan (Beedie & Hudson, 2003).

Pengalaman transendensi umumnya dirangsang oleh situasi alam dan kehidupan liar, dan kebahagiaan adalah perasaan batin subjektif yang mampu menghasilkan pengaruh positif. Aktivitas *mountaineering* menekankan pada kemandirian, individualisme dan pencapaian pribadi yang merupakan bagian dari pencarian batas dalam pengalaman (Klein, 1978). Berdasarkan hasil deskripsi di atas, dapat disimpulkan bahwa pengalaman transendensi dapat mempengaruhi kebahagiaan pada pendaki gunung. Hasil ini konsisten dengan Knecht (2004), yang menunjukkan bahwa fitur dan lingkungan alam sangat berharga untuk kesejahteraan sehari-hari orang dan pemenuhan kebutuhan spiritual mereka yang lebih dalam.

6. Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung di Malang

Hasil penelitian uji regresi linear berganda membuktikan bahwa hipotesis ketiga pada penelitian ini terbukti, yakni terdapat pengaruh sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pendaki gunung di Malang. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa hasil uji regresi kedua variabel sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi memiliki nilai R square sebesar 0,430 atau 43%. Selanjutnya nilai signifikansi ($F = 40,024$ dan $p = 0,000 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 43% dan memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan. Jadi, ketika sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi memiliki nilai yang tinggi maka kebahagiaan pun juga akan semakin tinggi.

Jika dilihat variabel mana yang paling berpengaruh pada kebahagiaan pendaki gunung, variabel pengalaman transendensi lah yang memiliki pengaruh lebih. Hal ini dibuktikan dengan terdapat nilai R Square sebesar 35,8% pengaruhnya terhadap kebahagiaan para pendaki gunung. Sedangkan variabel sifat kepribadian ekstrasversi hanya mendapatkan skor sebesar 10,2% pengaruhnya terhadap kebahagiaan para pendaki gunung. Jika dilihat, ada *range* atau jarak yang lumayan jauh. Artinya, sifat kepribadian ekstrasversi belum cukup untuk menjadi tolak ukur dalam memahami kepribadian para pendaki gunung. Diperlukan sifat kepribadian yang lain agar bisa saling bahu-membahu dalam memahami kepribadian para pendaki gunung.

Merujuk pada hierarki kebutuhan Maslow (dalam Tsaur, dkk, 2012) individu yang mampu mengaktualisasikan diri sendiri memiliki *peak experience* dan bahkan transendensi pada tingkat kelima atau puncak. Maslow (1987) mendefinisikan *peak experience* (pengalaman puncak) sebagai intensifikasi yang luar biasa dari salah satu pengalaman dimana ada rasa kehilangan diri sendiri atau transendensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini karena aktivitas mendaki gunung merupakan petualangan luar ruangan yang mana ini menciptakan peluang bagi tiap individu untuk mengalami pengalaman transendensi dan mencapai aktualisasi diri.

Berdasarkan deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memberikan pengaruh positif terhadap kebahagiaan. Fajar & Lutfi (2017) menyatakan bahwa jika semakin tinggi skor individu dalam sifat kepribadian ekstrasversi maka individu ini mudah untuk bersosialisasi dan tinggi juga keinginannya untuk mendaki gunung. Mitchell (1983)

dalam Williams & Harvey (2001) meyakini bahwa pengalaman transendensi lebih mungkin terjadi ketika individu dicegah dari pengejaran apa yang ingin mereka lakukan di alam. Sederhananya, pengalaman transendensi merupakan hal yang bisa didapatkan secara alami dan tidak dibuat-buat. Maka dari itu, kebahagiaan adalah hasil yang didapatkan dari pengalaman transendensi dalam mendaki gunung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan uji hipotesis yang telah dijawab dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat sifat kepribadian ekstrasversi pada pendaki gunung masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 57% atau 62 pendaki gunung. Kemudian jika ditinjau dari jenis kelamin, laki-laki memiliki nilai mean 37,60. Sedangkan perempuan memiliki nilai mean 36,83. Artinya, tingkat sifat kepribadian ekstrasversi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.
2. Tingkat pengalaman transendensi pada pendaki gunung pada pendaki gunung masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 94% atau 102 pendaki gunung. Kemudian jika ditinjau dari jenis kelamin, laki-laki memiliki nilai mean 34,29. Sedangkan perempuan memiliki nilai mean 34,09. Artinya, tingkat pengalaman transendensi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.
3. Tingkat kebahagiaan pada pendaki gunung pada pendaki gunung masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 78% atau 85 pendaki gunung. Kemudian jika ditinjau dari jenis kelamin, laki-laki memiliki nilai mean 49,60. Sedangkan perempuan memiliki nilai mean 50,23. Artinya, tingkat kebahagiaan pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.
4. Berdasarkan hasil dari uji regresi linear berganda pada hipotesis pertama, terbukti bahwa sifat kepribadian ekstrasversi memiliki pengaruh positif terhadap

kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang dengan nilai sig. $0,001 < 0,05$.

Variabel sifat kepribadian ekstrasversi memiliki pengaruh pada variabel kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang sebesar 10,2%.

5. Berdasarkan hasil dari uji regresi linear berganda pada hipotesis kedua, terbukti bahwa variabel pengalaman transendensi memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Variabel pengalaman transendensi mampu mempengaruhi kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang sebesar 35,8%.
6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel yakni sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi mampu mempengaruhi variabel sifat kepribadian ekstrasversi mampu mempengaruhi kebahagiaan secara simultan sebesar 43% dan dipengaruhi variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini sebesar 57%. Jika melihat dua poin diatas, dapat peneliti simpulkan bahwasannya variabel yang paling berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah pengalaman transendensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mendaki gunung tidak selalu bisa dilakukan setiap saat. Oleh karena itu alangkah baiknya jika diselenggarakan berbagai aktivitas yang menunjang pendakian gunung seperti pengetahuan survival, pertolongan pertama jika terjadi

kecelakaan, membangun tenda yang benar, dan lain sebagainya. Untuk para mahasiswa yang masih memiliki tanggungan mata kuliah, perlu di sinkronasi yang baik antara kegiatan mendaki gunung dan perkuliahan. Sehingga, aktivitas mendaki gunung tidak mengganggu proses pembelajaran dalam kampus.

Bagi para pendaki gunung, besar harapan dari peneliti untuk tetap bisa menjaga pengalaman transendensi yang telah dimiliki. Berdasarkan aspek yang dominan yakni aspek *overcoming limits*, diharapkan pada pendaki gunung untuk tetap menyenangkan dan menikmati seluruh pengalaman yang didapatkan selama mendaki gunung. Selain itu, bangunlah sudut pandang yang baru dan memaknai aktivitas mendaki gunung lebih dari sekedar mendaki saja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. Maka dari itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk eksplorasi yang lebih jauh tentang pendakian gunung. Terlebih, meneliti tentang variabel-variabel psikologi positif. Peneliti selanjutnya juga dapat eksplorasi variabel yang memiliki keterkaitan dengan aktivitas pendakian gunung seperti *risk taking behavior*, *flow*, *sensation seeking*, empati, kematangan emosi, dan lain sebagainya. Untuk penelitian selanjutnya tidak harus meneliti pendaki gunung. Ada olahraga alam ekstrem lain yang bisa diteliti seperti panjat tebing, penelusuran goa, arung jeram, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, Ahmed. M. (2006). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion & Culture* 9 (1), hal: 85-97.
- Afifah, Sarah. (2019). Flow Experience Pada Muslimah Pendaki Gunung. *Jurnal Psikologi Islami*, 5 (2), 119-132.
- Aghababaei, N & Arji, A. (2014). Well Being and the HEXACO model of Personality. *Jurnal Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.
- Al Atsary, A. S. F. (2015). *Kita Terlahir Untuk Bahagia*. Jakarta: PT Gramedia.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press.
- Annafi, M.Y. (2012). Profil Kepribadian Etnis Tionghoa Sukses di Kota Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York; Taylor & Francis.
- Arnould EJ & Price LL. (1993). River magic: extraordinary experience and the extended service encounter. *Journal of Consumer Research*, 20 (1), 24–45.
- Artikuno, S. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asterina, Dwi Ayu. (2012). Hubungan tipe kepribadian dengan perilaku asertif mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Asthan, M. C. & Lee, K. (2009). The HEXACO-60: a short measure of the major dimensions of personality. *Journal of personality assessment*, 91(4), 340-345.
- Asthan, M.C & Lee, K. (2009). The HEXACO–60: A Short Measure of the Major Dimensions of Personality. *Journal of Personality Assessment*, 91, 340–345.
- Asthan, M.C. & Lee, K. (2007). Empirical, Theoretical, and Practical Advantages of the HEXACO Model of Personality Structure. *Society for Personality and Social Psychology*, 11, 150-166.
- Asthan, M.C., Lee, K. & De Vries, R.E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 139-152.

- Astuti, S.H. (2018). Pengaruh Gaya Hidup dan Sifat Kepribadian Terhadap Pembelian Impulsif. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Awwaliyah, K & Kolopaking, R. (2017). Pengaruh Hubungan Big Five Personality, Perilaku Hidup Sehat, dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Intuitive Eating Pada Siswa SMA Di Wilayah Malang. *Jurnal pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*. Vol 6, No 2. Hal 155-166
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, S.A. (2017). Peak Experience Pada Individu yang Mengalami Near Death Experience. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- Azzahra, Shafira. (2018). Pengaruh Kepribadian HEXACO, Self Regulation dan Variabel Demografis Terhadap Academic Cyberloafing Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Beedie P & Hudson S. (2003). Emergence of mountainbased adventure tourism. *Annals of Tourism Research* 30(3): 625–643.
- Bestari, Winda Ayu. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*. hal: 428-430.
- Bhattacharjee, A. & Mogilner, C. (2014). Happiness From Ordinary and Extraordinary Experience. *Journal of Consumer Research*, 41, 1-17.
- Bidder, Christy. (2018). Outdoor Adventure Tourism: Exploring the Spiritual Dimension of Wellness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8 (16), 200 - 2017.
- Boere, George. (2016). *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Prismashopie.
- Brymer, E. & Schweitzer, R. (2013). The Search for Freedom in Extreme Sports: A Phenomenological Exploration. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 14, 865-873.
- Carr, A. (2004). Positive Psychology. *The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Cervone, D. & Pervin, L.A. (2008). *Kepribadian Teori dan Penelitian* (jilid 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Cervone, D. & Pervin, L.A. (2008). *Kepribadian Teori dan Penelitian* (jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika.

- Cohen, R., Baluch, B., & Duffy, L.J. (2018). Defining Extreme Sport: Conceptions and Misconceptions. *Frontier in Psychology*, 9.
- Cooney, G., Gilbert, D.T. & Wilson, T.D. (2014). The Unforeseen Costs of Extraordinary. *Psychological Science*. Doi: 10.1177/0956797614551372.
- Costa, P., Terracciano, A., & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), hal 322-331. doi: 10.1037/0022-3514.81.2.322
- Curtin S.. (2006). Swimming with dolphins: a phenomenological exploration of tourist recollections. *International Journal of Tourism Research*, 8(4), 301–315.
- De Vries, R. E. (2013). The 24-item Brief HEXACO Inventory (BHI). *Journal of Research in Kepribadian*, 47, 871-880.
- Deci, E.L & Ryan, R.M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, Vol 49 (1), hal 14-23.
- Dewantara, Nur Dhiny. (2012). Kebahagiaan Sejati (authentic Happiness) Remaja dengan Latar Belakang Broken Home. (Studi Kasus di Panti Asuhan Nurul Abyadh Malang). *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of Happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55 (1), 34. Doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. doi: 10.1002/9781444305159.
- Engler, B. (2009). *Personality theories*. USA: Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Fajar, M.A. & Luthfi, Ikhwan. (2017). Pengaruh Personality Trait (Kepribadian) dan Dukungan Sosial Terhadap Risk Taking Behavior Pada Pendaki Gunung. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 6 (2), 129-143.
- Fatma, Sofia, H. (2015). Perbedaan Kebahagiaan Pasangan Pernikahan Dengan Persiapan Dan Tanpa Persiapan Pada Komunitas Young Mommy Tuban. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Faullant R, Matzler K, Mooradian TA. (2011). Personality, basic emotions, and satisfaction: Primary emotions in the mountaineering experience. *Tourism Management* 32(6), 1423–143.
- Fauziyah, S. (2014). Pengaruh Trait Kepribadian Big-Five dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Agresivitas Anak Punk di Jabodetabek. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Febriana, Irlene. (2014). Pengaruh Kepribadian dan Sense of Humor terhadap Psychological Well-Being (Studi pada Jurnalis di DKI Jakarta). *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fieldman, R. S. (1993). *Essential of Understanding Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Fitriyanto, R.G., (2018). Sensation Seeking Pada Perempuan Pendaki Gunung. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Franken, R.E. (2002). *Human motivation (fifth edition)*. Belmont: Wadsworth.
- Friedman, Howard S. & Schustack, Miriam W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Fujiatri, E.R. (2016). Pengaruh Persepsi Hubungan Orangtua-Anak, Kepribadian HEXACO, dan Variabel Demografi Terhadap Perilaku Seksual Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Furnham A & Cheng H. (2000). Lay theories of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1 (1), 227-246.
- Garcia-Romeu, A., Himelstein, S.P., Kaminker, J. (2014). Self-Transcendent Experience: a grounded theory study. Doi: 10.1177/1468794114550679.
- Garousi Farshi MT, Mehriar AM, Tabatabai MG. (2001). The use of neo kepribadian test and analysis of features and its factor structure among Iranian university students J Hum Res Alzahra. vol 11(39):173-98.
- George, R. (2010). Visitor perceptions of crime-safety and attitudes towards risk: the case of Table Mountain National Park, Cape Town. *Tourism Management* 31(6), 806–815.
- Gilovich, T., Kumar, A., & Jampol, L. (2014). A wonderful life: experiential consumption and the pursuit of happiness. *Journal of Consumer Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcps.2014.08.004>
- Goldberg, L.R. (1990). An Alternative “Description of Personality”. The Big Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59.

- Hasanah, M. (2018). Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islami. *Jurnal Ummul Qura*, 9, 110-122.
- Hayati, Nur. (2018). Pengaruh Spiritualitas dan HEXACO Kepribadian terhadap Intensitas Perilaku Korupsi Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. 1rd ed. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Hidayati, Nur. (2016). Hubungan Kepribadian Ekstraversi dan Agreeableness dalam Trait Big Five Personality dengan Empati pada Siswa SMU Negeri di Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Hoffman, E., & Muramoto, S. (2007). Peak-Experiences Among Japanese Youth. *Journal Of Humanistic Psychology*, 47(4), hal 524-540. doi: 10.1177/0022167806296857
- Hood RW. (1975). The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14(1), 29–41.
- Hood, RW., Ghorbani, N., Watson, P.J., Ghramaleki, A.F., Bing, M.N., Davison, H.K., Morris, R.J., Williamson, W.P. (2001). Dimension of the Mysticism Scale: Confirming the Three-Factor Structure in the United States and Iran. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40, 691-705.
- Kadir, H.A. (2003). *Mari Mendaki Gunung dari Leuster sampai Cortenz*. Yogyakarta: Andi.
- Klein D. (1978). Work, leisure and recreational risk: some prospects for the future. In *Risk and Accidents in Outdoor Recreation Areas*, Bury R (ed). Information Report, 80–1. Department of Recreation and Parks, Texas Agricultural Experiment Station, Texas A&M University, College Station: TX.
- Knecht C,. (2004). Urban nature well-being: some empirical support and design implications. *Berkeley Planning Journal* 17: 82–108.
- Kraut R. (1979). Two conceptions of Happiness. *Philosophical Review*, 88 (2), 167–197.
- Lee, K & Asthon, M.C. (2004). Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39, 329-358.
- Lee, Ogunfowora, & Ashton. (2005). Personality Traits Beyond the Big Five: Are They Within the HEXACO Space. *Journal of Personality*, 73, 1437-1463.

- Levin, J & Steele, L. (2005). The Transcendent Experience: Conceptual, Theoretical, and Epidemiologic Perspectives. *Jurnal Explore*, 1 (2), 89-101.
- Lutfiyah & Takwin, B. (2018). Hubungan Antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9 (1), 17-26.
- MacDonald DA and Holland D (2002) Examination of the psychometric properties of the temperament and character inventory self-transcendence dimension. *Personality and Individual Differences* 32(6), 1013–1027.
- Martha, C., Sanchez, X., & Freixanet, M.G. (2008). Risk Perception as a Function of Risk Exposure Amongst Rock Climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 193-200.
- Maslow AH. (1943). A Theory of Motivation. *Psychological Review* 50(4): 370–396
- Maslow AH. (1964). *Religions, Values and Peak experience*. Penguin: Middlesex.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.
- Maulidha, Hanina. (2018). Pengaruh Kepribadian HEXACO, Pengalaman Training, dan Jenis Kelamin Terhadap Kesadaran Keamanan Informasi di Dunia Maya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mayasari, Roy. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Jurnal Al-Munzir*. Vol 7 (2):81-100.
- McEwan, D., Boudreau, P., Curran, T., Rhodes, R.E. (2019). Personality Trait of High-Risk Sport Participants: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality*, 79, 83-93.
- McKnight CG, Huebner ES, Suldo S. (2002). Relationships among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*. vol 39 hal:677-687. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10062>
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monasterio, E., Alamri, Y.A., & Mei-Dan, O. (2014). Personality Characteristics in a Population of Mountain Climbers. *Jurnal Wilderness & Environmental Medicine*, 1-7.
- Mujib, A. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.

- Nisa Mutia Sari (2019, Juli 25). *5 Manfaat Mendaki Gunung untuk Kesehatan Tubuh, Daya Ingat Lebih Kuat*. Hot.liputan8.com. Diakses 23 Februari 2020. Link <https://hot.liputan6.com/read/4021133/5-manfaat-mendaki-gunung-untuk-kesehatan-tubuh-daya-ingat-lebih-kuat>.
- Nurlitasari, D. & Rohmatun. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Rasa Empati Pada Mahasiswi Pendaki Gunung di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Proyeksi*, 12 (1), 57-66.
- Okwaraji, F., Nduanya, C., Okorie, A., & Okechukwu, H. (2017). Personality traits, Happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents. *The Journal Of Medical Research*, 3(6), 284-289. doi: 10.31254/jmr.2017.3609
- Olivier, S. (2006). Moral dilemmas of participation in dangerous leisure activities. *Leisure studies*, 25 (1), 95-109.
- Pain, M.T.G & Pain, M.A. (2005). Risk Taking in Sport. *Journal Medicine and Sport*. Vol. 366. London: Lancet.
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2005). *Personality: theory and research*. NJ: Wiley.
- Piedmont, R.L. (1999). Does Spirituality Represent The Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and The Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A., Hoseini, L,. (2011). Personality and Happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 429-432.
- Pomfret, Gill. (2006). Mountaineering Adventure Tourists: a Conceptual Framework for Research. *Journal Tourism Management*, 27, 113-123.
- Pomfret Gill. (2011). Package mountaineer tourists holidaying in the French Alps: an evaluation of key influences encouraging their participation. *Tourism Management* 32(3), 501–510.
- Prasetyo. B & Jannah L.M. (2012). *Metode Kuantitatif Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Pratama, Dicky & Hendri Sopryadi. (2016). Pengaruh Pemanfaatan Kelas Elektronik Terhadap Efektifitas dan Efisiensi Proses Belajar STMIK XYZ. *Jatissi*, 3, 1, 61-72.
- Privette G.. (1983). Peak experience, peak performance and flow: a comparative analysis of positive human experience. *Journal of Personality and Social Psychology* 45(6), 1361–1368.
- Putama, Rillianda A. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Motivasi Berprestasi Akademik Mahasiswa Pendaki Gunung Pada Unit Kegiatan

Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Brawijaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Rahardjo, Wahyu. (2007). Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 12 (2): 127-137.

Ritchie JRB & Hudson S. (2009). Understanding and meeting the challenges of consumer/tourist experience research. *International Journal of Tourism Research*, 11(2): 111–126.

Rofi'udin. (2013). Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik. *Jurnal Teologia*. vol. 24 (2).

Rossi, B., & Cereatti, L. (1993). The sensation seeking in mountain athletes as assessed by Zuckerman's Sensation seeking scale. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 417-431.

Roy, L. (2001). *Transcendent Experience Phenomenology and Critique*. University of Toronto press: London.

Rusdi, Muhammad. (2018). Pengaruh Kepribadian Ekstraversi dan Agreeableness Terhadap Keterlibatan Kerja. *Jurnal Ekonomi dan Perbankan Islam*, 1, 198-207.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1. 141.

Sadewa, Agustinus. R. (2012). Kematangan Emosi Pada Pendaki Gunung Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.

Seligman, Martin. (2005). *Authentic Kebahagiaan: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.

Sholihah, W.M. (2014). Makna Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness) Calon Tenaga Kerja Wanita Yang Akan Bekerja di Luar Negeri. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology. The Science and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publication

Sofia. N & Puspitasari E. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol 23 no. 2. Hal 91-108.

Solikha, E.A. & Sunarti. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Minat Berkunjung Followers (Survei Pada Followers Akun Instagram


- @batuflowergarden.cobanraia). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 70 (1). 11-18.
- Strobel M, Tumasjan A, Spörrle M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scand J Psychol.* vol 52(1):43-48.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Supratiknya, Agustinus. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Sanata Dharma.
- Suryabrata, Sumadi. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Thorne, Frederick. C. (1963). The Clinical Use of Nadir Experience Reports. *Journal of Clinical Psychology*, 19, 248-250.
- Times, I., & Annisa, Y. (2020). 6 Manfaat Mendaki Gunung Bagi Kesehatan, IDN Times, diakses 23 Februari 2020, <https://www.idntimes.com/health/fitness/yulia-nor-annisa/6-manfaat-mendaki-gunung-bagi-kesehatan-c1c2>.
- Tkach C & Lyubomirsky S. (2006). How do people pursue Happiness? Relating personality, Happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tok, Serdar. (2011). The Big Five Personality Traits and Risky Sport Participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105–1111.
- Tsaur, S.-H., Yen, C.-H. & Hsiao, S.-L., (2012). Transcendent Experience, Flow, and Happiness for Mountain Climbers. *International journal of tourism research*. Doi: 10.1002/jtr. 1881.
- Veenhoven, Ruut (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*. vol. 4. (special issue on 'Art of living') hal. 437-457.
- Waluyo, Y. & Repi, A. (2020) Kebahagiaan dan Komitmen Organisasi Pada Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Experientia*. Vol. 8 (1). Hal. 39-46.

- Waterman AS, Schwartz SJ, Conti R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79.
- Waterman AS. (1993). Two conceptions of Happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Weber K.. (2001). Outdoor adventure tourism: a review approaches. *Annals of Tourism Research*, 28(2), 360–377.
- Widhiarso, Wahyu. (2010). *Catatan Pada Uji Linieritas Hubungan*. DOI: 10.13140/RG.2.2.16194.32965.
- Widiyanto, Joko. (2012). *SPSS For Windows*. Surakarta: Badan Penerbit-FKIP UMS.
- Williams K, Harvey D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 249–260.
- Woodman, T., Hardy, L., Barlow, M., & Le Scanff, C. (2010). Motives for Participation in Prolonged Engagement High-Risk Sports: An Agentic Emotion Regulation Perspective. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, 11, 345-352.

LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1:
LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Miftah Faridl
 NIM/Jurusan : 16410008 / PSIKOLOGI
 Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.si.
 Judul : PENGARUH SIFAT KEPRIBADIAN EKSTRAVERSI
 DAN PENGALAMAN TRANSENDENSI TERHADAP
 KEBAHAGIAAN PADA PENDAKI GUNUNG

No	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	TTD
1	30 Oktober 2019	Konsultasi Judul	
2	11 November 2019	Konsultasi Judul	
3	11 Desember 2019	Konsultasi Judul	
4	26 Januari 2020	Konsultasi BAB I	
5	21 Februari 2020	Konsultasi BAB I,II,III	
6	2 Maret 2020	Konsultasi BAB I,II,III	
7	10 Maret 2020	Revisi BAB I,II,III dan Persetujuan Seminar Proposal	
8	8 April 2020	Konsultasi Skala Penelitian	
9	12 Juni 2020	Konsultasi Hasil Uji Coba Aitem	
10	20 Agustus 2020	Konsultasi Hasil Penelitian	
11	21 September 2020	Konsultasi Hasil Penelitian	
12	1 Oktober 2020	Konsultasi Hasil Penelitian dan Pembahasan	
13	13 Oktober 2020	Konsultasi Hasil Penelitian dan Pembahasan	
14	20 Oktober 2020	Konsultasi Hasil Penelitian dan Pembahasan	
15	30 Oktober 2020	Konsultasi Hasil Penelitian dan Pembahasan dan Persetujuan Sidang	

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Solichatun, M.si
 NIP. 1970072420050120003

LAMPIRAN 2: KUISIONER / ANGKET

KUISIONER 1

Nama : Jenis Kelamin : (L/P)

Usia : Jumlah Pendakian : ... X

Petunjuk Pengisian:

Isilah kuisioner ini dengan tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda. Perlu diketahui, tidak ada jawaban yang salah karena tiap orang memiliki jawaban yang berbeda.

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju

S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasa cukup puas terhadap diri saya secara keseluruhan.					
2.	Saya lebih menyukai pekerjaan yang dilakukan secara berkelompok daripada secara mandiri.					
3.	Dalam keseharian, saya lebih merasa ceria dan optimis					
4.	Dalam berkelompok, saya biasanya menjadi orang yang mengambil langkah pertama.					
5.	Ketika masuk pada lingkungan baru, hal pertama yang saya lakukan adalah menjalin pertemanan.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
6.	Saya terbiasa menjadi juru bicara ketika berada disuatu kelompok.					
7.	Saya jarang menyampaikan pendapat saat pertemuan kelompok atau berdiskusi.					
8.	Saya bukan orang yang populer.					
9.	Jika dibandingkan dengan orang lain, saya adalah orang yang kurang aktif.					
10.	Saya terkadang merasa tidak berguna.					

KUISIONER 2

Nama : Jenis Kelamin : (L/P)
Usia : Jumlah Pendakian : ... X

Petunjuk Pengisian:

Isilah kuisisioner ini dengan tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda. Perlu diketahui, tidak ada jawaban yang salah karena tiap orang memiliki jawaban yang berbeda.

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju
S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju
N : Netral

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Bagi saya pendakian gunung dan seluruh pengalamannya adalah hal yang					
2.	Saya merasa, aktivitas mendaki gunung mampu membangun tanggapan baru saya terhadap dunia.					
3.	Saat mendaki, saya merasa mengerti tentang pendakian dalam sudut pandang yang baru.					
4.	Saya merasa bahwa pengalaman mendaki mampu memberi saya pemahaman baru tentang kehidupan.					
5.	Saat mendaki, saya merasa benar-benar menjadi bagian dari alam semesta.					
6.	Aktivitas mendaki gunung menjadikan diri Saya kehilangan orientasi atas waktu.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
7.	Sulit bagi saya untuk menyampaikan perasaan luar biasa yang didapat dari pendakian.					
8.	Saya merasa beruntung memiliki pengalaman mendaki gunung, karena ini bukanlah suatu hal yang bisa dimiliki oleh setiap orang.					

KUISIONER 3

Nama : _____ Jenis Kelamin : (L/P)
Usia : _____ Jumlah Pendakian : ... X

Petunjuk Pengisian:

Isilah kuisisioner ini dengan tanda silang (x) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda. Perlu diketahui, tidak ada jawaban yang salah karena tiap orang memiliki jawaban yang berbeda.

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju
S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju
N : Netral

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Aktivitas mendaki gunung mampu membuat saya merasa benar-benar hidup.					
2.	Aktivitas mendaki gunung dapat memberikan pemahaman tentang diri saya yang sebenarnya.					
3.	Saya cenderung lebih antusias dan intens ketika terlibat dalam kegiatan mendaki gunung jika dibandingkan kegiatan lainnya.					
4.	Ketika saya terlibat dalam aktivitas ini saya merasa menemukan tujuan hidup saya.					
5.	Saya merasa sangat utuh atau puas ketika terlibat dalam aktivitas ini daripada kegiatan lainnya.					

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
6.	Saya merasa ada kecocokan khusus dan terhubung ketika melakukan aktivitas ini.					
7.	Aktivitas ini memberi saya kepuasan yang luar biasa.					
8.	Aktivitas ini memberi saya perasaan senang yang sangat kuat.					
9.	Saya merasa lebih puas ketika melakukan aktivitas mendaki gunung dibanding aktivitas lain.					
10.	Saya merasa nyaman melakukan aktivitas ini.					
11.	Saya merasakan tenang secara batin saat melakukan aktivitas ini.					
12.	Saya merasa lebih gembira ketika melakukan aktivitas mendaki gunung daripada aktivitas lain.					

LAMPIRAN 3: HASIL UJI COBA SKALA

Sifat Kepribadian Ekstraversi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	11

Correlations

		Aitem_1	Aitem_2	Aitem_3	Aitem_4	Aitem_5	Aitem_6	Aitem_7	Aitem_8	Aitem_9	Aitem_10	Total
Aitem_1	Pearson Correlation	1	.078	.559**	.056	.029	.101	.134	.242	.074	.335*	.430**
	Sig. (2-tailed)		.627	.000	.728	.859	.529	.404	.128	.644	.032	.005
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_2	Pearson Correlation	.078	1	.039	.311*	.265	.363*	.144	.410**	.350*	.078	.548**
	Sig. (2-tailed)	.627		.811	.047	.094	.020	.368	.008	.025	.626	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_3	Pearson Correlation	.559**	.039	1	.145	.257	.266	.303	.371*	.256	.219	.560**
	Sig. (2-tailed)	.000	.811		.366	.105	.093	.054	.017	.106	.169	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_4	Pearson Correlation	.056	.311*	.145	1	.363*	.625**	.059	.349*	.225	.229	.572**

	Sig. (2-tailed)	.728	.047	.366		.020	.000	.715	.025	.157	.150	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_5	Pearson Correlation	.029	.265	.257	.363*	1	.444**	.085	.450**	.047	.043	.467**
	Sig. (2-tailed)	.859	.094	.105	.020		.004	.598	.003	.770	.788	.002
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_6	Pearson Correlation	.101	.363*	.266	.625**	.444**	1	.172	.499**	.481**	.059	.691**
	Sig. (2-tailed)	.529	.020	.093	.000	.004		.283	.001	.001	.713	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_7	Pearson Correlation	.134	.144	.303	.059	.085	.172	1	.446**	.498**	.225	.555**
	Sig. (2-tailed)	.404	.368	.054	.715	.598	.283		.003	.001	.158	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_8	Pearson Correlation	.242	.410**	.371*	.349*	.450**	.499**	.446**	1	.461**	.245	.773**
	Sig. (2-tailed)	.128	.008	.017	.025	.003	.001	.003		.002	.123	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_9	Pearson Correlation	.074	.350*	.256	.225	.047	.481**	.498**	.461**	1	.229	.666**
	Sig. (2-tailed)	.644	.025	.106	.157	.770	.001	.001	.002		.150	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_10	Pearson Correlation	.335*	.078	.219	.229	.043	.059	.225	.245	.229	1	.484**
	Sig. (2-tailed)	.032	.626	.169	.150	.788	.713	.158	.123	.150		.001
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Total	Pearson Correlation	.430**	.548**	.560**	.572**	.467**	.691**	.555**	.773**	.666**	.484**	1

Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.001	
N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

No Aitem	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,430	0,308	Valid
2	0,548	0,308	Valid
3	0,560	0,308	Valid
4	0,572	0,308	Valid
5	0,467	0,308	Valid
6	0,691	0,308	Valid
7	0,555	0,308	Valid
8	0,773	0,308	Valid
9	0,666	0,308	Valid
10	0,484	0,308	Valid

Pengalaman Transendensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.606	8

		Correlations								
		Aitem_1	Aitem_2	Aitem_3	Aitem_4	Altem_5	Aitem_6	Aitem_7	Altem_8	Total
Aitem_1	Pearson Correlation	1	.489**	.519**	.360*	.016	-.094	.206	.239	.588**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.021	.921	.558	.197	.132	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_2	Pearson Correlation	.489**	1	.637**	.689**	.094	-.116	.230	.432**	.665**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000	.557	.469	.148	.005	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_3	Pearson Correlation	.519**	.637**	1	.656**	.188	.187	.186	.215	.749**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.240	.243	.243	.177	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_4	Pearson Correlation	.360*	.689**	.656**	1	.177	.049	.334*	.400**	.740**
	Sig. (2-tailed)	.021	.000	.000		.269	.763	.033	.010	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41

Altem_5	Pearson Correlation	.016	.094	.188	.177	1	.121	-.069	.146	.408**
	Sig. (2-tailed)	.921	.557	.240	.269		.451	.668	.363	.008
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_6	Pearson Correlation	-.094	-.116	.187	.049	.121	1	.235	-.368*	.362*
	Sig. (2-tailed)	.558	.469	.243	.763	.451		.138	.018	.020
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_7	Pearson Correlation	.206	.230	.186	.334*	-.069	.235	1	.083	.563**
	Sig. (2-tailed)	.197	.148	.243	.033	.668	.138		.606	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Altem_8	Pearson Correlation	.239	.432**	.215	.400**	.146	-.368*	.083	1	.366*
	Sig. (2-tailed)	.132	.005	.177	.010	.363	.018	.606		.019
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Total	Pearson Correlation	.588**	.665**	.749**	.740**	.408**	.362*	.563**	.366*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.008	.020	.000	.019	
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

No Aitem	rhitung	rtab	Keterangan
1	0,588	0,308	Valid
2	0,665	0,308	Valid
3	0,749	0,308	Valid
4	0,740	0,308	Valid
5	0,408	0,308	Valid
6	0,362	0,308	Valid
7	0,563	0,308	Valid
8	0,366	0,308	Valid

Kebahagiaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.869	12

		Correlations												Total
		Aitem_1	Aitem_2	Aitem_3	Aitem_4	Aitem_5	Aitem_6	Aitem_7	Aitem_8	Aitem_9	Aitem_10	Aitem_11	Aitem_12	
Aitem_1	Pearson Correlation	1	.627**	.194	.409**	.311*	.270	.138	.074	.292	.297	.096	.166	.495**
	Sig. (2-tailed)		.000	.223	.008	.048	.087	.389	.646	.064	.060	.548	.299	.001
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_2	Pearson Correlation	.627**	1	.252	.283	.330*	.248	.143	.208	.204	.214	.197	.145	.489**
	Sig. (2-tailed)	.000		.112	.073	.035	.118	.372	.192	.202	.180	.218	.366	.001
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_3	Pearson Correlation	.194	.252	1	.370*	.708**	.394*	.344*	.318*	.738**	.316*	.012	.505**	.703**
	Sig. (2-tailed)	.223	.112		.017	.000	.011	.028	.043	.000	.044	.940	.001	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_4	Pearson Correlation	.409**	.283	.370*	1	.582**	.375*	.258	.064	.379*	.298	.077	.375*	.588**
	Sig. (2-tailed)	.008	.073	.017		.000	.016	.104	.693	.015	.058	.634	.016	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

Aitem_5	Pearson Correlation	.311*	.330*	.708**	.582**	1	.539**	.352*	.277	.705**	.251	.097	.643**	.786**
	Sig. (2-tailed)	.048	.035	.000	.000		.000	.024	.080	.000	.113	.547	.000	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_6	Pearson Correlation	.270	.248	.394*	.375*	.539**	1	.610**	.566**	.556**	.570**	.241	.535**	.760**
	Sig. (2-tailed)	.087	.118	.011	.016	.000		.000	.000	.000	.000	.129	.000	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_7	Pearson Correlation	.138	.143	.344*	.258	.352*	.610**	1	.763**	.324*	.329*	.364*	.316*	.622**
	Sig. (2-tailed)	.389	.372	.028	.104	.024	.000		.000	.039	.035	.019	.044	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_8	Pearson Correlation	.074	.208	.318*	.064	.277	.566**	.763**	1	.464**	.415**	.396*	.555**	.641**
	Sig. (2-tailed)	.646	.192	.043	.693	.080	.000	.000		.002	.007	.010	.000	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_9	Pearson Correlation	.292	.204	.738**	.379*	.705**	.556**	.324*	.464**	1	.468**	.099	.826**	.816**
	Sig. (2-tailed)	.064	.202	.000	.015	.000	.000	.039	.002		.002	.537	.000	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_10	Pearson Correlation	.297	.214	.316*	.298	.251	.570**	.329*	.415**	.468**	1	.442**	.325*	.616**
	Sig. (2-tailed)	.060	.180	.044	.058	.113	.000	.035	.007	.002		.004	.038	.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_11	Pearson Correlation	.096	.197	.012	.077	.097	.241	.364*	.396*	.099	.442**	1	.180	.391*
	Sig. (2-tailed)	.548	.218	.940	.634	.547	.129	.019	.010	.537	.004		.259	.011
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Aitem_12	Pearson Correlation	.166	.145	.505**	.375*	.643**	.535**	.316*	.555**	.826**	.325*	.180	1	.747**

	Sig. (2-tailed)	.299	.366	.001	.016	.000	.000	.044	.000	.000	.038	.259		.000
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
Total	Pearson Correlation	.495**	.489**	.703**	.588**	.786**	.760**	.622**	.641**	.816**	.616**	.391*	.747**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.011	.000	
	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

No Aitem	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
1	0,495	0,308	Valid
2	0,489	0,308	Valid
3	0,703	0,308	Valid
4	0,588	0,308	Valid
5	0,786	0,308	Valid
6	0,760	0,308	Valid
7	0,622	0,308	Valid
8	0,641	0,308	Valid
9	0,816	0,308	Valid
10	0,616	0,308	Valid
11	0,391	0,308	Valid
12	0,747	0,308	Valid

LAMPIRAN 4:
HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Sifat Kepribadian Ekstraversi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	10

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Skor_Total
Item_1	Pearson Correlation	1	.138	.267**	.236*	.232*	.044	.023	-.047	.124	.154	.380**
	Sig. (2-tailed)		.151	.005	.014	.015	.649	.814	.629	.199	.110	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_2	Pearson Correlation	.138	1	.278**	-.139	.258**	-.017	.008	-.053	-.024	.179	.292**
	Sig. (2-tailed)	.151		.003	.150	.007	.860	.935	.584	.804	.063	.002
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_3	Pearson Correlation	.267**	.278**	1	.132	.351**	.302**	.078	.199*	.310**	.294**	.582**
	Sig. (2-tailed)	.005	.003		.173	.000	.001	.422	.038	.001	.002	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_4	Pearson Correlation	.236*	-.139	.132	1	.158	.379**	.173	.179	.284**	.025	.449**
	Sig. (2-tailed)	.014	.150	.173		.100	.000	.073	.063	.003	.799	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109

Item_5	Pearson Correlation	.232*	.258**	.351**	.158	1	.329**	.098	.166	.170	.062	.469**
	Sig. (2-tailed)	.015	.007	.000	.100		.000	.309	.085	.078	.522	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_6	Pearson Correlation	.044	-.017	.302**	.379**	.329**	1	.269**	.331**	.343**	.109	.589**
	Sig. (2-tailed)	.649	.860	.001	.000	.000		.005	.000	.000	.261	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_7	Pearson Correlation	.023	.008	.078	.173	.098	.269**	1	.331**	.423**	.228*	.547**
	Sig. (2-tailed)	.814	.935	.422	.073	.309	.005		.000	.000	.017	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_8	Pearson Correlation	-.047	-.053	.199*	.179	.166	.331**	.331**	1	.420**	.226*	.563**
	Sig. (2-tailed)	.629	.584	.038	.063	.085	.000	.000		.000	.018	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_9	Pearson Correlation	.124	-.024	.310**	.284**	.170	.343**	.423**	.420**	1	.457**	.710**
	Sig. (2-tailed)	.199	.804	.001	.003	.078	.000	.000	.000		.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_10	Pearson Correlation	.154	.179	.294**	.025	.062	.109	.228*	.226*	.457**	1	.579**
	Sig. (2-tailed)	.110	.063	.002	.799	.522	.261	.017	.018	.000		.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Skor_Total	Pearson Correlation	.380**	.292**	.582**	.449**	.469**	.589**	.547**	.563**	.710**	.579**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pengalaman Transendensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.638	8

Correlations

		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Skor_Total
Item_1	Pearson Correlation	1	.660**	.473**	.295**	.354**	-.010	.142	.153	.502**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.002	.000	.919	.141	.111	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_2	Pearson Correlation	.660**	1	.572**	.503**	.364**	.011	.269**	.253**	.661**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.909	.005	.008	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_3	Pearson Correlation	.473**	.572**	1	.398**	.434**	-.004	.269**	.216*	.618**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.969	.005	.024	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_4	Pearson Correlation	.295**	.503**	.398**	1	.350**	.043	.170	.444**	.615**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000		.000	.655	.078	.000	.000

	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_5	Pearson Correlation	.354**	.364**	.434**	.350**	1	.014	.113	.189*	.533**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.888	.241	.049	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_6	Pearson Correlation	-.010	.011	-.004	.043	.014	1	.212*	.058	.439**
	Sig. (2-tailed)	.919	.909	.969	.655	.888		.027	.548	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_7	Pearson Correlation	.142	.269**	.269**	.170	.113	.212*	1	.247**	.645**
	Sig. (2-tailed)	.141	.005	.005	.078	.241	.027		.009	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_8	Pearson Correlation	.153	.253**	.216*	.444**	.189*	.058	.247**	1	.559**
	Sig. (2-tailed)	.111	.008	.024	.000	.049	.548	.009		.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Skor_Total	Pearson Correlation	.502**	.661**	.618**	.615**	.533**	.439**	.645**	.559**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Kebahagiaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	12

		Correlations												
		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Skor_Total
Item_1	Pearson Correlation	1	.600**	.381**	.558**	.442**	.505**	.467**	.552**	.480**	.388**	.377**	.509**	.690**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_2	Pearson Correlation	.600**	1	.421**	.588**	.418**	.473**	.503**	.467**	.517**	.393**	.453**	.512**	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_3	Pearson Correlation	.381**	.421**	1	.582**	.716**	.489**	.356**	.231*	.604**	.478**	.353**	.582**	.716**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.016	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_4	Pearson Correlation	.558**	.588**	.582**	1	.650**	.568**	.514**	.512**	.601**	.437**	.481**	.616**	.807**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_5	Pearson Correlation	.442**	.418**	.716**	.650**	1	.739**	.521**	.364**	.621**	.572**	.421**	.627**	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_6	Pearson Correlation	.505**	.473**	.489**	.568**	.739**	1	.647**	.505**	.531**	.647**	.438**	.530**	.782**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_7	Pearson Correlation	.467**	.503**	.356**	.514**	.521**	.647**	1	.603**	.486**	.581**	.477**	.492**	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109

Item_8	Pearson Correlation	.552**	.467**	.231*	.512**	.364**	.505**	.603**	1	.463**	.407**	.395**	.428**	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.016	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_9	Pearson Correlation	.480**	.517**	.604**	.601**	.621**	.531**	.486**	.463**	1	.530**	.543**	.848**	.824**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_10	Pearson Correlation	.388**	.393**	.478**	.437**	.572**	.647**	.581**	.407**	.530**	1	.607**	.524**	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_11	Pearson Correlation	.377**	.453**	.353**	.481**	.421**	.438**	.477**	.395**	.543**	.607**	1	.562**	.681**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
Item_12	Pearson Correlation	.509**	.512**	.582**	.616**	.627**	.530**	.492**	.428**	.848**	.524**	.562**	1	.825**

1	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
	Skor_TotaPearson	.690**	.701**	.716**	.807**	.808**	.782**	.722**	.638**	.824**	.723**	.681**	.825**	1
	Correlation													
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**LAMPIRAN 5:
DESKRIPSI SUBJEK**

No	Nama	Jenis Kelamin	Jumlah Pendakian	No	Nama	Jenis Kelamin	Jumlah Pendakian
1	Riri	Perempuan	5-10 x	22	Nunik Sulistiyani	Perempuan	5-10 x
2	Suriyantini (Iodik)	Perempuan	1-3 x	23	Anggun Budi Cahyaningrum	Perempuan	5-10 x
3	Tanti Dwi Priyandini	Perempuan	5-10 x	24	Nia	Perempuan	4x
4	M M E	Perempuan	> 20 x	25	Dewi	Perempuan	1-3 x
5	theresia ningsi jebe da costa	Perempuan	1-3 x	26	April	Perempuan	5-10 x
6	Alma Rohmatul Fitri	Perempuan	1-3 x	27	Lutfiana Azizah Kurniawati	Perempuan	1-3 x
7	Icha	Perempuan	1-3 x	28	Arini maftuha	Perempuan	5-10 x
8	Cici Altamira	Perempuan	5-10 x	29	Risma febiola	Perempuan	1-3 x
9	Nurjayatri	Perempuan	5-10 x	30	Laily	Perempuan	5-10 x
10	Nisrina	Perempuan	5-10 x	31	Dynanthi	Perempuan	5-10 x
11	Uzlyfatus Sherly	Perempuan	5-10 x	32	Ifa Hikmawati	Perempuan	5-10 x
12	Renda Widayati	Perempuan	1-3 x	33	Mandalika Novea Ramadhani	Perempuan	1-3 x
13	Fitria Rohmani	Perempuan	10-20 x	34	Nabila R. Charis	Perempuan	5-10 x
14	Laili Hidayati Sakdiyah	Perempuan	1-3 x	35	Lany Indriasri Safira	Perempuan	5-10 x
15	Maria Anggraeni	Perempuan	5-10 x	36	Ananda Sevtina Soewandi	Perempuan	5-10 x
16	Annisa Safira	Perempuan	5-10 x	37	Dinii.co	Perempuan	5-10 x
17	Intan M	Perempuan	1-3 x	38	Rosyi	Perempuan	Sekitar 15 kali atau lebih
18	Devi Hamidahtul Khoiro	Perempuan	5-10 x	39	Sholikhatun Nisa	Perempuan	11 mungkin (lupa)
19	Bintan Rahma Fadillah	Perempuan	1-3 x	40	Re	Laki-laki	5-10 x
20	izdiyar rana haifa	Perempuan	1-3 x	41	Ari (melas)	Laki-laki	5-10 x
21	Inge	Perempuan	1-3 x	42	Fathul Bari	Laki-laki	1-3 x
No	Nama	Jenis Kelamin	Jumlah Pendakian	No	Nama	Jenis Kelamin	Jumlah Pendakian

43	SALMAWATI RUMADAN	Perempuan	1-3 x	67	furqon	Laki-laki	1-3 x
44	Nur Muflikah	Perempuan	5-10 x	68	Rizqi	Laki-laki	1-3 x
45	Dwita Indriyani	Perempuan	1-3 x	69	Muhammad Fauzi	Laki-laki	> 20 x
46	Ratno hadi	Laki-laki	10-20 x	70	Jalil kasmin	Laki-laki	10-20 x
47	Amran firman	Laki-laki	5-10 x	71	Nanda maulana	Laki-laki	5-10 x
48	Luqmanul hakim	Laki-laki	1-3 x	72	Nuge	Laki-laki	5-10 x
49	Yunsa Fahandika	Laki-laki	10-20 x	73	Fikrul Muhtadin	Laki-laki	5-10 x
50	Waznun Nuschi	Laki-laki	5-10 x	74	M. As'ad Al abrori	Laki-laki	1-3 x
51	Karem	Laki-laki	1-3 x	75	Dana Helmi	Laki-laki	> 20 x
52	ahmad fauzan zain	Laki-laki	5-10 x	76	Fadil	Laki-laki	1-3 x
53	Zaki	Laki-laki	> 20 x	77	Abyan Zaenal Muttaqin	Laki-laki	5-10 x
54	Gabriel	Laki-laki	5-10 x	78	Gilang Purwoaji	Laki-laki	5-10 x
55	Fauzan Mahesa Pratama Subekti	Laki-laki	5-10 x	79	Nurfillian Bigha Ardiwardana	Laki-laki	5-10 x
56	Ijazurrohman	Laki-laki	5-10 x	80	Hanafi	Laki-laki	5-10 x
57	Rakhmat Yogi Novareza	Laki-laki	1-3 x	81	Thoriq Aziz	Laki-laki	1-3 x
58	Hanif	Laki-laki	> 20 x	82	Tsugi Hara	Laki-laki	1-3 x
59	Ru'yat	Laki-laki	5-10 x	83	Muhammad Ardiansyah	Laki-laki	5-10 x
60	Auliya Ahmad Syauqi	Laki-laki	1-3 x	84	Antoni Bagas Setiawan	Laki-laki	1-3 x
61	Irfan	Laki-laki	5-10 x	85	Gerhana	Laki-laki	> 20 x
62	Ahmad	Laki-laki	1-3 x	86	Nur Misbahul Munir	Laki-laki	> 20 x
63	Lutfi Ramadani	Laki-laki	1-3 x	87	Rizki Iqbal Makmuri	Laki-laki	5-10 x
64	Galang Wiraguna	Laki-laki	> 20 x	88	M Andi Pratama Hardiansyah	Laki-laki	> 20 x
65	Prasetyo setiawan	Laki-laki	5-10 x	89	muhammad Faisal Al-Ansory	Laki-laki	5-10 x
66	Ali David	Laki-laki	5-10 x	90	Fauzan priasmanto	Laki-laki	5-10 x
No	Nama	Jenis Kelamin	Jumlah Pendakian				
91	Dimas Teguh Firmansyah	Laki-laki	5-10 x				

92	Dieno indo rochmanul fanani	Laki-laki	10-20 x
93	Afif Adi Widodo	Laki-laki	5-10 x
94	Arya Dwi Febriansyah	Laki-laki	10-20 x
95	Dikin	Laki-laki	5-10 x
96	Taqiyudin galih pradana	Laki-laki	> 20 x
97	Akbar	Laki-laki	5-10 x
98	Ilfaniddin	Laki-laki	5-10 x
99	Briyan Ade	Laki-laki	10-20 x
100	Halim Alid Maulana	Laki-laki	> 20 x
101	Rizky Mulyo D	Laki-laki	> 20 x
102	Bakty Prasetya	Laki-laki	> 20 x
103	Wildan	Laki-laki	1-3 x
104	Satriya	Laki-laki	10-20 x
105	Faris	Laki-laki	5-10 x
106	Ibnu naufal	Laki-laki	10-20 x
107	Irul Prasetyo	Laki-laki	1-3 x
108	Muhammad izzul muttaqin	Laki-laki	5-10 x
109	Much Zendara Alfin	Laki-laki	1-3 x

**LAMPIRAN 6:
TABULASI DATA**

A. Sifat Kepribadian Ekstraversi

	Aitem										
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	33
2	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	45
3	3	2	3	5	5	5	4	3	4	4	38
4	5	3	1	5	4	1	1	1	1	2	24
5	4	5	5	4	5	3	3	3	5	4	41
6	5	5	5	3	5	4	3	2	2	4	38
7	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	30
8	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	42
9	4	4	3	4	5	5	4	3	4	3	39
10	4	3	4	4	5	3	4	4	3	1	35
11	5	4	5	3	5	5	3	3	4	4	41
12	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	46
13	5	5	5	4	5	4	4	1	3	5	41
14	5	3	4	4	4	3	3	3	3	3	35
15	2	4	5	3	5	5	2	3	2	1	32
16	5	2	5	4	5	3	4	4	4	1	37
17	4	4	4	4	3	2	4	3	5	4	37
18	3	4	5	4	5	3	1	1	2	1	29
19	4	2	3	4	5	5	5	3	4	3	38
20	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	34
21	3	4	2	2	3	2	3	2	2	2	25
22	5	1	5	5	5	5	1	5	5	4	41
23	5	5	4	3	5	4	3	1	2	4	36
24	3	4	3	5	5	4	4	2	3	2	35
25	4	3	3	4	5	4	3	3	3	2	34
26	4	3	4	4	4	4	4	1	2	3	33

27	5	5	5	3	5	2	5	2	5	2	39
28	4	2	3	3	5	4	3	2	3	3	32
29	3	3	4	3	3	3	4	5	4	5	37
30	3	4	5	3	5	5	4	4	3	4	40
31	3	5	5	3	4	4	4	1	3	4	36
32	3	4	5	2	5	2	4	2	4	5	36
33	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	36
34	5	4	5	4	4	4	4	3	5	5	43
35	4	4	4	4	5	3	4	2	3	3	36
36	5	5	5	5	5	3	2	2	2	5	39
37	5	3	3	4	5	5	5	4	2	2	38
38	5	5	4	4	5	5	4	2	5	3	42
39	3	3	5	4	5	5	1	4	5	3	38
40	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	44
41	4	5	3	4	5	2	2	1	4	4	34
42	4	4	4	3	5	4	4	2	4	4	38
43	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	47
44	3	3	5	3	5	5	3	2	3	2	34
45	3	2	3	2	3	1	4	1	2	3	24
46	4	4	5	3	5	5	4	3	2	3	38
47	3	2	4	3	3	2	2	1	3	3	26
48	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	46
49	3	4	4	3	5	4	4	1	4	3	35
50	3	4	4	3	5	3	5	3	3	5	38
51	3	4	3	3	4	2	2	3	2	1	27
52	3	4	4	2	5	3	3	3	4	5	36
53	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	45
54	4	2	3	3	4	1	4	3	3	3	30
55	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	47
56	3	4	4	5	4	5	5	5	5	3	43
57	2	4	4	2	5	2	3	2	2	2	28
58	5	2	5	5	5	4	3	1	4	5	39
59	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	44

60	5	2	4	3	4	4	3	3	4	2	34
61	5	4	4	4	5	4	5	2	4	4	41
62	3	3	4	3	4	2	2	1	4	5	31
63	3	4	3	4	5	3	4	1	1	3	31
64	5	3	4	4	5	3	4	3	3	5	39
65	5	5	5	4	5	3	5	3	3	5	43
66	4	4	3	4	5	4	4	3	4	5	40
67	5	4	4	5	5	3	2	2	3	4	37
68	3	4	5	4	4	4	2	3	3	3	35
69	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	47
70	5	5	4	4	5	5	5	3	5	4	45
71	3	5	3	2	5	3	3	3	3	3	33
72	4	4	5	4	5	4	4	4	4	2	40
73	4	3	5	5	5	5	5	3	5	5	45
74	4	5	5	4	5	2	2	1	4	5	37
75	4	4	4	4	5	4	2	2	3	3	35
76	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4	42
77	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	33
78	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5	44
79	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	45
80	4	4	4	2	5	3	3	3	3	4	35
81	2	3	3	4	3	3	4	2	3	1	28
82	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3	37
83	4	3	4	4	5	4	5	5	4	4	42
84	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	37
85	3	4	4	2	4	3	4	1	3	2	30
86	4	2	5	5	5	4	5	5	5	5	45
87	4	3	4	5	4	4	5	3	4	4	40
88	5	5	5	3	5	3	4	3	4	4	41
89	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	47
90	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	37
91	4	3	4	5	5	5	5	4	5	3	43
92	4	5	4	3	5	2	3	3	2	3	34

93	5	4	5	3	5	3	2	3	2	2	34
94	5	5	4	3	4	3	2	2	3	4	35
95	4	5	4	4	4	3	1	3	4	4	36
96	5	4	4	3	4	4	4	2	3	4	37
97	5	5	5	3	5	4	5	3	5	4	44
98	1	5	3	2	5	3	4	4	2	3	32
99	3	2	4	5	5	4	4	3	4	2	36
100	3	4	4	4	3	5	4	3	3	5	38
101	5	3	4	5	5	4	5	1	4	1	37
102	4	3	5	3	4	5	3	1	4	5	37
103	3	2	4	5	4	4	4	2	4	3	35
104	5	5	5	4	5	3	3	3	5	5	43
105	5	3	5	4	4	1	4	3	2	4	35
106	4	3	3	2	5	3	3	1	5	4	33
107	5	5	5	5	5	3	4	1	3	1	37
108	5	5	5	1	5	3	2	3	3	5	37
109	5	5	4	4	5	4	2	3	2	1	35
TOTAL											4068

B. Pengalaman Transendensi

	Aitem								
No	1	2	3	4	5	6	7	8	Total
1	4	4	4	4	4	2	4	4	30
2	5	5	5	5	5	1	5	5	36
3	5	5	5	3	4	3	2	4	31
4	5	5	5	5	5	2	5	5	37
5	5	5	5	5	5	5	5	5	40
6	5	5	5	5	5	2	5	5	37
7	5	4	4	4	4	4	4	4	33
8	5	5	5	5	5	4	4	4	37
9	5	5	4	5	4	2	2	4	31
10	4	3	4	4	3	4	4	4	30
11	5	5	3	4	5	4	3	3	32
12	5	5	5	5	5	1	5	5	36
13	5	5	5	5	5	1	5	5	36
14	5	5	5	5	4	2	2	5	33
15	5	5	5	5	4	2	5	5	36
16	5	5	5	5	5	1	5	5	36
17	5	5	5	5	5	1	4	4	34
18	5	5	4	5	5	3	5	4	36
19	5	5	5	5	4	3	4	5	36
20	5	5	5	5	5	5	5	5	40
21	4	4	4	4	4	3	4	4	31
22	5	5	5	5	5	1	5	3	34
23	5	5	5	5	5	3	5	5	38
24	5	5	4	4	4	3	4	5	34
25	5	5	5	5	4	2	5	5	36
26	5	5	5	5	4	2	4	4	34
27	5	5	5	5	5	5	5	5	40
28	5	5	5	4	4	3	5	5	36
29	4	4	4	4	4	2	5	5	32

30	4	3	4	5	3	3	2	4	28
31	5	5	5	5	5	2	5	5	37
32	5	4	4	5	5	1	3	5	32
33	5	4	4	4	4	2	3	5	31
34	5	5	5	5	5	2	1	3	31
35	5	5	4	5	5	2	4	5	35
36	5	5	5	5	5	1	2	5	33
37	5	5	3	4	2	3	2	4	28
38	5	5	5	5	5	1	4	5	35
39	5	5	5	5	5	4	2	5	36
40	5	4	4	4	4	1	1	4	27
41	5	5	4	5	2	1	5	5	32
42	5	5	5	5	4	2	4	5	35
43	5	5	5	5	5	1	1	5	32
44	5	5	5	5	5	3	5	5	38
45	4	3	4	4	4	2	4	5	30
46	5	5	4	5	4	2	3	4	32
47	4	3	4	4	3	2	5	5	30
48	5	5	5	5	5	1	4	2	32
49	5	5	5	5	5	2	4	5	36
50	5	4	3	3	5	2	3	5	30
51	5	4	4	5	5	3	4	5	35
52	5	4	4	4	4	2	2	5	30
53	5	5	5	5	5	2	2	4	33
54	5	5	5	5	4	2	5	4	35
55	5	5	4	5	4	3	5	5	36
56	5	3	4	3	4	3	3	5	30
57	5	5	5	5	5	2	5	5	37
58	5	5	5	5	5	5	5	5	40
59	5	5	5	5	5	2	5	5	37
60	4	5	4	5	3	4	4	5	34
61	5	5	5	5	4	3	4	3	34
62	5	4	4	5	3	2	4	5	32

63	5	5	5	5	5	3	5	5	38
64	5	5	4	5	4	3	3	5	34
65	5	5	5	5	5	1	5	5	36
66	5	5	5	5	5	2	3	5	35
67	5	5	5	5	4	3	4	5	36
68	5	5	5	5	5	4	5	5	39
69	5	5	5	5	5	1	1	5	32
70	5	5	5	4	5	3	5	5	37
71	4	4	4	4	4	2	3	4	29
72	5	5	5	5	4	1	2	5	32
73	5	5	5	5	5	1	5	5	36
74	5	5	5	5	3	2	5	5	35
75	5	4	5	4	4	4	4	4	34
76	5	5	5	5	4	2	3	5	34
77	5	5	4	5	4	3	4	5	35
78	5	5	5	5	5	5	5	5	40
79	5	5	5	5	5	2	1	5	33
80	5	5	5	5	4	5	4	4	37
81	5	5	4	5	5	2	5	5	36
82	5	5	5	5	5	5	5	5	40
83	5	5	5	5	4	2	5	5	36
84	5	4	5	4	4	2	3	4	31
85	5	5	4	5	3	2	5	5	34
86	5	5	5	5	5	5	5	5	40
87	5	5	5	5	5	4	5	5	39
88	5	5	5	5	5	2	4	5	36
89	5	5	5	5	5	1	2	4	32
90	4	4	4	4	4	2	2	4	28
91	5	5	5	5	5	4	4	5	38
92	4	4	4	4	3	3	4	4	30
93	5	4	5	4	4	2	4	4	32
94	5	5	5	5	5	4	5	5	39
95	5	5	5	5	4	3	5	5	37

96	5	5	5	5	4	4	4	5	37
97	5	5	5	5	5	5	5	5	40
98	5	5	5	5	5	4	5	5	39
99	5	5	5	5	4	3	2	5	34
100	5	5	4	5	4	3	5	4	35
101	5	5	5	5	5	1	5	5	36
102	4	5	4	5	5	2	3	5	33
103	4	2	3	4	3	3	2	2	23
104	5	5	5	5	5	1	5	5	36
105	5	4	4	4	5	3	3	1	29
106	5	5	5	5	4	3	4	5	36
107	5	5	5	1	3	1	5	1	26
108	5	5	5	5	4	3	3	3	33
109	4	3	4	4	5	2	2	4	28
TOTAL									3730

C. Kebahagiaan

	Aitem												
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
1	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	40
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	4	5	5	3	3	3	3	5	4	4	3	4	46
4	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	56
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	45
8	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	46
9	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	48
10	4	3	2	2	1	3	3	5	1	3	5	1	33
11	5	4	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	48
12	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	57
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
14	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	51
15	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	52
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
17	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
18	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	55
19	4	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	2	35
20	4	5	5	4	4	3	3	4	5	3	3	4	47
21	3	4	3	2	2	3	4	4	2	4	3	2	36
22	3	3	3	2	3	3	4	4	3	5	5	3	41
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
24	4	5	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	45
25	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	52
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
27	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	55
28	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	52
29	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	38

30	4	5	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	40
31	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	59
32	5	4	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	53
33	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	42
34	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	57
35	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	53
36	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	59
37	1	5	3	1	2	4	5	3	3	5	5	4	41
38	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
39	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59
40	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	5	3	46
41	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	2	5	55
42	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
43	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	56
44	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	56
45	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	35
46	4	5	3	3	3	4	4	5	4	5	4	4	48
47	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	51
48	5	5	2	3	2	5	5	5	2	5	3	1	43
49	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	54
50	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	39
51	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	37
52	4	4	5	3	4	3	5	5	3	4	5	3	48
53	5	5	5	2	5	5	4	4	2	5	4	2	48
54	4	5	3	4	3	3	5	5	3	4	4	3	46
55	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	57
56	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	42
57	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	58
58	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	56
59	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	53
60	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	50
61	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	52
62	5	5	5	4	3	3	3	4	3	4	4	4	47

63	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	42
64	5	5	3	3	3	4	5	5	5	5	5	3	51
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
66	5	5	3	3	3	4	5	5	5	5	4	4	51
67	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	53
68	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	52
69	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
70	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57
71	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
72	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	51
73	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	57
74	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	46
75	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	47
76	4	5	2	3	2	4	4	4	3	4	5	3	43
77	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	31
78	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	54
79	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	56
80	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
81	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	55
82	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
83	4	4	4	5	4	4	5	3	3	4	5	3	48
84	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	53
85	5	4	5	4	3	4	5	5	2	5	2	3	47
86	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	59
87	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	50
88	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	58
89	4	3	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	50
90	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	35
91	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
92	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	45
93	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	48
94	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	50
95	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59

96	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	54
97	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
98	4	5	3	3	3	4	5	4	4	5	5	4	49
99	3	4	5	3	4	3	3	3	5	5	5	3	46
100	5	4	1	2	1	3	4	5	2	2	3	3	35
101	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
102	3	5	3	5	4	4	4	4	3	5	4	3	47
103	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	35
104	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
105	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	5	5	50
106	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	56
107	2	1	4	1	5	5	4	3	1	4	1	1	32
108	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	4	4	42
109	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	28
TOTAL													5415

LAMPIRAN 7: UJI ASUMSI

Normalitas Data Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		109
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.05410519
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.037
	Negative	-.072
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Linearitas Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Kebahagiaan

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Personality Ekstraversi	Between Groups	(Combined)	2135.711	23	92.857	1.640	.054
		Linearity	708.324	1	708.324	12.512	.001
		Deviation from Linearity	1427.387	22	64.881	1.146	.318
	Within Groups		4812.051	85	56.612		
	Total		6947.761	108			

Linearitas Pengalaman transendensi dan Kebahagiaan

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Pengalaman Transendensi	Between Groups	(Combined)	3560.269	15	237.351	6.516	.000
		Linearity	2485.011	1	2485.011	68.223	.000
		Deviation from Linearity	1075.258	14	76.804	2.109	.018
	Within Groups		3387.492	93	36.425		
	Total		6947.761	108			

LAMPIRAN 8: UJI HIPOTESIS

A. Tabel Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 ^a	.430	.420	6.111

a. Predictors: (Constant), Pengalaman Transendensi, Personality Ekstraversi

b. Dependent Variable: Kebahagiaan

B. Tabel Uji Regresi Secara Parsial (Uji T)

1. Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	708.324	1	708.324	12.147	.001 ^b
	Residual	6239.438	107	58.313		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness (Y)

b. Predictors: (Constant), Personality Extraversion (X1)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.319 ^a	.102	.094	7.636

a. Predictors: (Constant), Personality Extraversion (X1)

2. Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2485.011	1	2485.011	59.581	.000 ^b
	Residual	4462.750	107	41.708		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness (Y)

b. Predictors: (Constant), Transcendent Experience (X2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.598 ^a	.358	.352	6.458

a. Predictors: (Constant), Transcendent Experience (X2)

C. Tabel Uji Regresi Secara Simultan (Uji F)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2989.325	2	1494.662	40.024	.000 ^b
	Residual	3958.436	106	37.344		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), Pengalaman Transendensi, Personalty Ekstraversi

D. Tabel Analisis Tambahan Uji T

3. Sifat Kepribadian Ekstraversi

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Nilai Variabel Sifat	Equal variances assumed	.133	.719	7.779	18	.000	97.400	12.521	71.095	123.705
Kepribadian Ekstraversi	Equal variances not assumed			7.779	16.362	.000	97.400	12.521	70.905	123.895

4. Pengalaman Transendensi

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Variabel Pengalaman Transendensi	Equal variances assumed	.613	.447	5.105	14	.000	107.875	21.131	62.553	153.197
	Equal variances not assumed			5.105	12.465	.000	107.875	21.131	62.024	153.726

5. Kebahagiaan

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Variabel Kebahagiaan	Equal variances assumed	5.858	.024	17.599	22	.000	99.583	5.659	87.848	111.319
	Equal variances not assumed			17.599	18.472	.000	99.583	5.659	87.717	111.450

LAMPIRAN 9: NASKAH PUBLIKASI

Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Dan Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung

Miftah Faridl¹, Yulia Solichatun²

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,
Jl. Gajayana No.50, Malang, Indonesia

² Dosen Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,
Jl. Gajayana No.50, Malang, Indonesia
Farididedo244@gmail.com

Abstrak

Dewasa ini aktivitas mendaki gunung memiliki peminat yang semakin tinggi tiap tahunnya. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada motivasi, perilaku beresiko, emosi dan kepuasan, dan seterusnya. Hasil *review* dari peneliti ini menunjukkan bahwa aspek positif dari mendaki gunung masih kurang dieksplorasi dalam penelitian terutama kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi mempengaruhi kebahagiaan pada pendaki gunung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah 109 pendaki gunung. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *hexaco personality*, pengalaman transendensi, dan kebahagiaan. Analisis data dilakukan dengan model uji regresi berganda dimana sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi sebagai variabel bebas dan kebahagiaan sebagai variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi adanya pengaruh antara variabel sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi dengan variabel kebahagiaan dapat diterima ($\text{Sig} = 0,000 < 0,05$). Hasil ini merupakan hasil positif dimana kebahagiaan pada pendaki gunung bisa dipengaruhi oleh sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi.

Kata kunci: Kebahagiaan, Pendaki Gunung, Pengalaman Transendensi, Sifat Kepribadian Ekstraversi

Abstract

Nowadays, mountaineering activities have a higher interest every year. Previous research has focused more on motivation, risky behavior, emotions and satisfaction, and so on. The results of this study showed that the positive aspects of mountaineering are still less explored in the study, especially happiness. The study aims to find out if extraversion personality traits and transcendence experiences affect happiness in mountaineers. This research uses quantitative methods. Sampling technique used is purposive sampling. The subjects of this study were 109 mountaineers. Data collection method is done using hexaco personality scale, transcendence experience, and happiness. Data analysis was conducted with multiple regression test models where extraversion personality traits and transcendence experiences as free variables and happiness as bound variables. The results showed that the hypothesis that reads the influence between the variables of extraversion personality traits and the experience of transcendence with happiness variables is acceptable ($\text{Sig} = 0.000 < 0.05$). This result is a positive result where happiness in mountaineers can be influenced by extraversion personality traits and transcendence experiences.

Keywords: Happiness, Mountain Climber, Personality Traits Extraversion, Transcendence Experience

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya teknologi, kita semakin mudah untuk mencari referensi tempat yang bagus dan menarik untuk dikunjungi. Hal ini juga menjadi alasan para pendaki untuk mengabdikan perjalanannya di akun media sosial miliknya. Sebagai contoh, kita bisa menikmati konten pendakian yang disajikan oleh Fiersa Besari, Wira Nagara, *The Slacker Hiker*, atau Dzawin Nur di platform youtube. Dampak dari hal ini adalah dapat memicu orang umum untuk tertarik melakukan pendakian. Solikha dan Sunarti (2019) menjelaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat berkunjung sebuah tempat wisata.

Mendaki gunung dapat bermanfaat bagi mental serta menjadikan hidup lebih bahagia karena selama melakukan perjalanan mendaki, pendaki akan disuguhkan pemandangan indah yang menakjubkan (Mutiasari, 2019). Manfaat mendaki gunung juga diutarakan oleh Annisa (2019) bahwa mendaki gunung memiliki berbagai manfaat seperti membuat diri lebih kreatif, membantu proses penyembuhan penyakit, menurunkan kolesterol dan tekanan darah, membantu terlepas dari ponsel pintar dan internet, mengurangi berat badan dan meningkatkan kebugaran tubuh, dll. Tidak hanya bagi kebugaran fisik, tetapi hal ini juga dapat memberi dampak pada kesehatan mental. Fitriyanto (2018) juga menambahkan bahwa mendaki gunung dapat mengurangi stress, membuat daya ingat lebih kuat, lebih kreatif, dan menciptakan rasa bahagia.

Bahagia merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Hal ini juga masuk dalam dimensi emosional yang pasti dimiliki oleh manusia. Bisa dikatakan, kebahagiaan sebagai dimensi emosional individu menjadi bagian penting dalam hidup. Hal ini diperlukan agar tidak terjadi perilaku abnormal dalam kehidupan sehari-hari manusia. Kebahagiaan juga dapat menjadi penghalang stres (Argyle, 2001). Lebih lanjut, Argyle (2001) menjabarkan bahwa kejadian hidup yang positif dapat mengurangi keputusasaan dan depresi, tetapi hanya jika individu memiliki atribusi yang positif. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat.

Peneliti menemukan dalam proses wawancara kepada SDK (inisial nama) yang sudah menjalani 20 kali pendakian dalam rentang waktu 6 Tahun (2014-2020). SDK mengatakan bahwasannya mendaki gunung mampu memperoleh rasa senang, tenang, dan bahagia. Hasil ini sejalan dengan pendapat Christensen & Levinson dalam Fajar & Luthfi (2017) yang mengatakan bahwa tujuan utama dari aktivitas pendakian adalah untuk kesenangan atau kebahagiaan. Kebahagiaan pada umumnya identik dengan sesuatu yang didapat dengan mudah, tetapi yang

ditemukan pada pendaki bukan seperti itu. Para pendaki gunung merasakan kelelahan, serta menjumpai berbagai tantangan yang berisiko untuk dirinya. Mendaki gunung adalah aktivitas yang sangat berisiko.

Risiko bisa dimaknai dengan terdapat kemungkinan bahaya pada fisik individu (Rossi & Cereatti, 1993). Olivier (2006) menambahkan, pada olahraga esktrim seperti mendaki gunung, surfing, skydiving, rock climbing, dapat ditafsirkan dengan olahraga yang memiliki risiko paling tinggi dengan ketidakpastian, kesalahan, serta mendapat kesempatan buruk paling puncak yakni kematian.

Hal ini seperti kontradiksi. Umumnya, manusia dapat mencapai kebahagiaan dengan hal yang menangkan, menyenangkan, mudah, serta tidak membahayakan dirinya sendiri. Tetapi berbeda dengan para pendaki gunung. Meskipun telah mengetahui aktivitas mendaki gunung ini berisiko tinggi, individu yang memiliki kepribadian khusus tetap akan melakukannya. Bukan mundur untuk mencari cara mencapai kebahagiaan dengan aktivitas lain. Hal ini menjadi menarik karena memang ada kepribadian model ini atau karena sifat kepribadian yang mendorong individu melakukan aktivitas mendaki gunung. Monasterio, dkk (2014) mendukung gagasan ini karena menurutnya pendaki gunung memiliki kepribadian yang unik dan menarik. Kepribadian ini lah yang membawa tiap individu untuk melakukan aktivitas atau olahraga mendaki gunung.

Sejumlah penelitian telah berhasil menguji korelasi atau hubungan kepribadian ke kebahagiaan. Seperti hasil dari Lutfiyah & Takwin (2018) mendapatkan bahwa kepribadian berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Lebih lanjut, Pishva, dkk (2011) menemukan bahwasanya kepribadian mampu memberikan sumbangsih terhadap kebahagiaan individu. Dengan hal ini dapat di konfirmasi bahwa terdapat hubungan antara kepribadian dengan kebahagiaan. Namun, peneliti masih jarang menemukan uji penelitian sifat kepribadian ke kebahagiaan pada pendaki gunung.

Waterman (1993) merumuskan dua konsep kebahagiaan, yakni eudaimonia dan hedonic enjoyment. Konsep eudaimonia mengacu pada perasaan yang hadir ketika individu bergerak menuju realisasi diri dalam hal mengembangkan potensi individu yang unik dan memajukan tujuan seseorang dalam hidup (Waterman, dkk, 2008). Sedangkan konsep hedonic enjoyment mengacu pada pengaruh positif yang menyertai mendapatkan atau memiliki benda materi dan kesempatan tindakan individu keinginan untuk memiliki atau untuk mengalami (Kraut, 1979).

Kepribadian dalam berbagai konsep memang berpengaruh pada kebahagiaan. Terdapat temuan yang mengatakan bahwa sifat kepribadian berkorelasi positif dengan kebahagiaan (Tkach & Lyubomirsky, 2006; Furnham &

Ceng, 2000; McKnight, dkk, 2002). Hal ini menimbulkan pertanyaan peneliti, seperti apakah kepribadian yang dimiliki pendaki sehingga dapat memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan. Terlebih, aktivitas mendaki gunung merupakan aktivitas yang sulit, yang sangat dimungkinkan tidak semua orang mau atau bisa akan melakukan aktivitas ini.

Eksplorasi kepribadian telah banyak dilakukan para peneliti lokal maupun internasional lebih dari 2 dekade ini. Wilayah kepribadian menjadi primadona karena pada dasarnya manusia menjadi bahasan studi utama psikologi. Dalam perkembangannya muncul lah banyak teori untuk meneliti kepribadian. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi model HEXACO kepribadian untuk eksplorasi struktur kepribadian. Asthon & Lee (2009) membuat model HEXACO sebagai bentuk tawaran alternatif dari “*big five personality*”. Sedikit berbeda dari pendahulunya, namun model ini menghadirkan kemajuan terbaru dalam psikologi kepribadian (Fajar & Lutfi, 2017).

Struktur kepribadian HEXACO telah digunakan dengan cara yang sama namun tempat dan subjek yang berbeda. HEXACO telah diadaptasi dalam 12 bahasa (Asthon, Lee, & Goldenberg, 2004; Lee, Asthon, & de Vries, 2005; Watsi, Lee, Asthon, & Somer, 2008), dan sepertinya lebih luas dari *big five* (Asthon & Lee, 2009). HEXACO sebagai model sifat kepribadian memiliki enam dimensi yang digagas oleh Asthon dan Lee yang didasarkan oleh temuan dari berbagai studi leksikal. Dimensi dari sifat kepribadian HEXACO adalah *honesty-humility (h)*, *emotionality (e)*, *extraversion (x)*, *agreeableness (a)*, *conscientiousness (c)*, dan *openness to experience (o)*. Maka dari itu, model HEXACO akan lebih relevan untuk digunakan peneliti.

Model HEXACO ini juga digunakan oleh Fajar & Lutfi (2017) untuk meneliti pengaruh sifat kepribadian terhadap *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa aspek kepribadian yang menonjol pada pendaki gunung adalah aspek ekstrasversi (x). Berangkat dari hal ini, peneliti tidak akan menggunakan semua aspek model HEXACO dan akan menggunakan aspek ekstrasversi karena telah teruji memiliki pengaruh yang signifikan pada pendaki gunung.

Penelitian terdahulu dan terkini tentang kepribadian merupakan tema yang terus bisa dieksplorasi dari berbagai aspek. Termasuk didalamnya membahas spiritualitas yang menjadi cikal bakal pengalaman transendensi. Lebih dari dua dekade lalu spiritualitas dan kepribadian dirumuskan sebagai variabel independen. Hal ini menjadi konsentrasi serius para peneliti dan akhirnya merumuskan hal baru bahwasanya spiritualitas masuk dalam aspek kepribadian (MacDonald & Holland, 2002).

Pengalaman merupakan salah satu faktor eksternal pembentuk dari kepribadian. George Kelly (dalam Boere, 2016) berpendapat bahwa pengalaman adalah sebuah eksperimen yang memiliki dampak untuk memicu validasi atau rekonstruksi kepribadian. Dalam konteks ini, tentu pendaki gunung memiliki pengalaman yang berbeda dari kebanyakan orang dengan aktivitas yang pendaki gunung lakukan. Kemudian bahwa dimungkinkan dalam kondisi berisiko itu ketika seseorang mau dan bisa menaklukkan, dia akan mengalami pengalaman yang luar biasa dan dalam istilah psikologi disebut dengan *transcendent experience* atau pengalaman transendensi. Pengalaman transendensi bisa dimaknai dengan pengalaman tidak biasa yang mampu membuat pelakunya merasa bahagia dengan pemahaman dan pemaknaan yang ia alami.

Pengalaman transendensi juga bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut teori aktivitas yang diusulkan oleh Havighurst (dalam Tsaur, dkk, 2012), kebahagiaan adalah produk dari proses kegiatan atau diperoleh dari kegiatan tersebut. Pada konteks ini berarti kegiatan mendaki gunung mampu memunculkan pengalaman transendensi yang kemudian diolah dalam diri, kemudian memunculkan output berupa kebahagiaan. Berdasarkan wawancara kepada SDK dan pengalaman pribadi peneliti, diketahui bahwa kebahagiaan yang dirasakan ketika melakukan aktivitas mendaki gunung dapat dipengaruhi oleh pengalaman transendensi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, pengalaman transendensi dapat membuat individu lebih bahagia karena pengalaman yang dialami merupakan sesuatu yang langka, memiliki sebuah nilai, juga pemaknaan. Terlebih, peneliti seringkali mengalami pengalaman yang rasanya sulit dijelaskan dengan kata-kata. Penjelasan diatas mendukung hasil penelitian Tsaur, dkk (2012) bahwa ia menemukan adanya korelasi positif antara pengalaman transendensi dan kebahagiaan. Peneliti memilih variabel ini karena dirasa sangat relevan dengan subjek yang akan diteliti. Terlebih, belum banyak ditemukan literasi lokal yang membahas pengalaman transendensi. Peneliti juga ingin menjadi pionir agar variabel ini bisa lebih dikenal secara luas dalam dunia akademik, serta eksplorasi lebih jauh aktivitas mendaki gunung.

Berdasarkan pada pengalaman peneliti, ketika melakukan aktivitas mendaki gunung akan bisa memiliki pengalaman yang luar biasa. Pengalaman yang luar biasa ini seperti yang telah dijelaskan diatas, dikenal dengan pengalaman transendensi. Pengalaman ini menjadi luar biasa karena merupakan hal yang unik dan bersifat langka. Tidak semua orang bisa ataupun pernah melakukannya, lebih khusus pada aktivitas mendaki gunung. Asumsi peneliti ini sejalan dengan pendapat Tsaur, dkk (2012) yang menegaskan bahwa melalui aktivitas berpetualang mendaki gunung, pendaki dapat merasakan pengalaman alam yang selalu berubah-ubah

selama di gunung. Putama (2016) menambahkan bahwa aspek psikologis memiliki pengaruh dalam aktivitas mendaki gunung.

Peneliti telah mencari referensi tentang aspek dari pengalaman transendensi namun belum ada yang menjabarkan secara lugas dan tegas. Sebagai alternatif, peneliti menemukan bahwasanya Tsaur, dkk (2012) menjabarkan enam aspek dari pengalaman transendensi, yaitu: *overcoming limits* (mengatasi batas), *sense of new meaning* (pemahaman dari sesuatu yang baru), *sense of oneness* (rasa keutuhan), *timelessness* (keabadian), *ineffability* (tak mampu diucapkan katakata) *rarity* (langka) / *value* (nilai). Lima aspek ini didapatkan dari adaptasi 8 aitem yang dikembangkan Hood (1975). Bidder (2018) menambahkan bahwasanya enam aspek diatas juga masuk dalam variabel; *spiritual experiences*.

Penelitian terdahulu tentang mendaki gunung lebih banyak yang berfokus pada motivasi (Weber, 2001; Pomfert, 2011; Putama, 2016), perilaku berisiko (George, 2010; Martha, dkk, 2008; Fajar & Lutfi, 2017; McEwan, dkk, 2019), emosi dan kepuasan (Faullant, 2011; Nurlitasari & Rohmatun, 2017; Sadewa, 2012) dan seterusnya. Hasil review dari peneliti ini menunjukkan bahwa aspek positif dari mendaki gunung masih kurang dieksplorasi dalam penelitian. Berdasarkan beberapa uraian pada paragraf sebelumnya, peneliti tertarik untuk menguji adakah pengaruh sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung, yang dirumuskan pada judul “Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan Pada Pendaki Gunung”. Penelitian ini akan dilaksanakan pada mahasiswa yang menggemari kegiatan pendakian gunung dan terafiliasi dengan komunitas atau organisasi pecinta alam perguruan tinggi di Malang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang dilatarbelakangi dengan filsafat positivisme, diperlukan untuk meneliti pada sampel atau populasi tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik /kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Penelitian kuantitatif berfokus pada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini kepada para pendaki gunung.

Populasi dalam penelitian ini adalah pendaki gunung yang terafiliasi dengan komunitas atau organisasi pecinta alam perguruan tinggi di Malang. Peneliti memiliki data bahwasannya tercatat terdapat 150 anggota aktif dari organisasi

pecinta alam di perguruan tinggi di Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 109 pendaki gunung. Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda. Proses analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan program komputer *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.

Hipotesis awal yang digunakan dalam penelitian ini adalah; Tidak ada pengaruh yang signifikan antara Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi terhadap Kebahagiaan. Sementara itu, hipotesis alternatif yang digunakan pada penelitian ini adalah; Ada pengaruh yang signifikan antara Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi terhadap Kebahagiaan.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kebahagiaan. Sedangkan variabel bebasnya adalah Sifat Kepribadian Ekstraversi dan Pengalaman Transendensi. Instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan skala *Likert* yang dipakai untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala *Likert* merupakan skala metode pengumpulan data berupa tiga buah skala, yaitu skala kebahagiaan sebagai variabel terikat atau dependen (Y), skala sifat kepribadian ekstraversi sebagai variabel bebas atau independen (X1), dan skala pengalaman transendensi sebagai variabel bebas atau independen (X2). Data yang didapatkan dari tiga skala tersebut kemudian dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan *SPSS version 16.0 for Windows*. Pengujian validitas menggunakan analisis item dengan rumus koefisien korelasi item total (*item-total correlation*), sedangkan pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *cronbach's alpha*.

Pada penelitian ini, kebahagiaan diukur dengan menggunakan skala yang merujuk pada Waterman (dalam Tsaur, 2012). Kebahagiaan bisa diukur dari 2 aspek. Kedua aspek ini adalah *eudaimonia* dan *hedonic enjoyment*. Kedua aspek ini diukur dengan skala *Likert* yang memiliki lima (5) pilihan dengan pemberian skor 1-5 (item *unfavorable*) dan skor 5-1 (item *favorable*). Alat ukur ini memiliki 12 item yang seluruhnya dinyatakan valid, juga reliabel. Analisis psikometri pada item-item yang valid memberikan hasil koefisien *Alpha Cronbach* 0.926. Ini membuktikan bahwa alat ukur mempunyai reliabilitas yang baik karena memenuhi kriteria karena hasil skor dari keduanya lebih besar dari 0,6. Joko Widiyanto (2010) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah, jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari nilai r_{tabel} maka skala dapat dikatakan reliabel.

Selanjutnya, variabel sifat kepribadian ekstraversi diukur dengan menggunakan skala *HEXACO personality* yang merujuk pada teori Ashton & Lee (2009). Sifat kepribadian ekstraversi diukur dari 4 aspek. Keempat aspek ini adalah *Expressiveness* (ekspresif), *Social Boldness* (keberanian sosial), *Sociability*

(keramahan), dan *Liveliness* (keaktifan). Keempat aspek ini diukur dengan skala Likert yang memiliki lima (5) pilihan dengan pemberian skor 1-5 (item *unfavorable*) dan skor 5-1 (item *favorable*). Alat ukur ini memiliki 10 aitem yang seluruhnya dinyatakan valid, juga reliabel. Analisis psikometri pada item-item yang valid memberikan hasil koefisien *Alpha Cronbach* 0.693. Ini membuktikan bahwa alat ukur mempunyai reliabilitas yang baik karena memenuhi kriteria karena hasil skor dari keduanya lebih besar dari 0,6. Joko Widiyanto (2010) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah, jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari nilai r_{tabel} maka skala dapat dikatakan reliabel.

Sedangkan variabel pengalaman transendensi diukur dengan menggunakan skala yang merujuk pada teori Hood (dalam Tsaur, dkk, 2012). Pengalaman transendensi diukur dari 5 aspek. Kelima aspek ini adalah *overcoming limits*, *sense of new meaning*, *sense of oneness*, *timelessness*, dan *Ineffability, rarity / value*. Kelima aspek ini diukur dengan skala *Likert* yang memiliki lima (5) pilihan dengan pemberian skor 1-5 (item *unfavorable*) dan skor 5-1 (item *favorable*). Alat ukur ini memiliki 8 aitem yang seluruhnya dinyatakan valid, juga reliabel. Analisis psikometri pada item-item yang valid memberikan hasil koefisien *Alpha Cronbach* 0.638. Ini membuktikan bahwa alat ukur mempunyai reliabilitas yang baik karena memenuhi kriteria karena hasil skor dari keduanya lebih besar dari 0,6. Joko Widiyanto (2010) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah, jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari nilai r_{tabel} maka skala dapat dikatakan reliabel.

Jadi, ketiga alat ukur pada penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik dari aspek psikometrinya. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Regresi Berganda. Analisis Regresi adalah suatu teknik statistik parametrik yang dapat digunakan untuk (1) mengadakan peramalan atau prediksi besarnya variasei yang terjadi pada variabel Y berdasarkan variabel X, (2) menentukan bentuk hubungan antara variabel X dengan variabel Y, (3) menentukan arah dan besarnya koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y (Winarsunu, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Deskriptif

Total sampel pada penelitian ini berjumlah 109 orang yang memiliki minat dalam mendaki gunung dan terafiliasi dengan komunitas atau organisasi pecinta di Perguruan Tinggi Malang. Selanjutnya akan dijelaskan gambaran subjek lebih rinci pada tabel berikut:

Tabel 1

Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	67	61,5%
Perempuan	42	38,5%
Total	109	100%

Hasil Uji Hipotesis**Tabel 2**

Analisis Regresi Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.656 ^a	.430	.420	6.111

a. Predictors: (Constant), Pengalaman transendensi(X2), Personalty Ekstraversi (X1)

b. Dependent Variable: Kebahagiaan (Y)

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat dilihat bahwa perolehan R square sebesar 0,430 atau sama dengan 43%. Angka tersebut memiliki arti bahwasanya variabel sifat kepribadian ekstraversi (X1) dan pengalaman transendensi (X2) secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap variabel kebahagiaan (Y) sebesar 43%. Sedangkan sisanya ($100\% - 43\% = 57\%$) dipengaruhi oleh variabel lain diluar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

Pengaruh X1 Terhadap Y**Tabel 3***Uji signifikansi regresi dari sifat kepribadian ekstraversi terhadap kebahagiaan*

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	708.324	1	708.324	12.147	.001 ^b
	Residual	6239.438	107	58.313		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness (Y)

b. Predictors: (Constant), Personalty Extraversion (X1)

Tabel 4*Uji Pengaruh Sifat Kepribadian Ekstraversi Terhadap Kebahagiaan*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.319 ^a	.102	.094	7.636

a. Predictors: (Constant), Personalty Extraversion (X1)

Melihat pada tabel 3, dapat diketahui nilai Sig. < 0.005 yang mana memiliki makna ada pengaruh sifat kepribadian terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung. Kemudian berdasarkan tabel 4, didapatkan skor R square sebesar 0,102, yang artinya pengaruh sifat kepribadian ekstraversi terhadap kebahagiaan dalam penelitian ini adalah sebesar 10,2%.

Pengaruh X2 Terhadap Y

Tabel 5

Uji signifikansi regresi dari pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2485.011	1	2485.011	59.581	.000 ^b
	Residual	4462.750	107	41.708		
	Total	6947.761	108			

a. Dependent Variable: Happiness (Y)

b. Predictors: (Constant), Transcendent Expeience (X2)

Tabel 6

Uji Pengaruh Pengalaman Transendensi Terhadap Kebahagiaan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.598 ^a	.358	.352	6.458

a. Predictors: (Constant), Transcendent Experience (X2)

Melihat pada tabel 5, dapat diketahui nilai Sig. < 0.005 yang mana memiliki makna ada pengaruh pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung. Kemudian berdasarkan tabel 6, didapatkan skor R square sebesar 0,358, yang artinya pengaruh pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan dalam penelitian ini adalah sebesar 35,8%.

Tabel 7

Uji Regresi Secara Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2989.325	2	1494.662	40.024	.000 ^b

Residual	3958.436	106	37.344
Total	6947.761	108	

a. Dependent Variable: Happiness

b. Predictors: (Constant), Transcendent Experience, Personalty Extraversion

Bersadarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,000. Merujuk pada rumus jika nilai signifikansi < dari 0,05 maka kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan. Dilihat juga dari nilai F hitung sebesar 40,024. Karena F hitung $40,024 > F$ tabel 3,08 sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji F. Maka dari itu, dari kedua cara uji tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung yang artinya secara signifikan sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi berdampak pada kebahagiaan para pendaki gunung.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung. Jadi, ketika sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memiliki nilai yang tinggi maka kebahagiaan pun juga akan semakin tinggi. Jika dilihat dari nilai uji regresi, peneliti mendapatkan bahwasanya dari dua variabel yang memiliki keberpengaruhan yang tinggi terhadap kebahagiaan adalah variabel pengalaman transendensi.

DISKUSI

Berdasarkan beberapa uji yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diketahui bahwasanya dari hasil analisa data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara keseluruhan yang positif antara sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung. Artinya, ada pengaruh yang signifikan dari sifat kepribadian ekstrasversi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung, dan ada pengaruh yang signifikan dari pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung.

Hasil dari uji regresi linear berganda pada hipotesis pertama yang berbunyi pengaruh yang signifikan dari sifat kepribadian ekstrasversi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung dapat diterima. Ketika seorang pendaki memiliki skor sifat kepribadian ekstrasversi yang tinggi, maka kebahagiaan yang ia miliki juga akan semakin meningkat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Okwaraji, dkk (2017) yang berjudul *Personality traits, Happiness and life*

satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara *personality trait* terutama pada aspek ekstrasversi dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya bahwa jika aspek ekstrasversi tinggi dan neurotikisme rendah mampu memprediksi kebahagiaan pada orang dewasa dan remaja, dan juga sifat kepribadian dapat menjadi mediasi untuk mencapai kebahagiaan, terutama *trait extraversion* dan *openness to experience* (Tkach C & Lyubomirsky S, 2006; Furnham A & Cheng H, 2000; & McKnight, dkk, 2002).

Hasil dari uji regresi linear berganda pada hipotesis kedua yang berbunyi pengaruh yang signifikan dari pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung telah terbukti. Variabel pengalaman transendensi memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan pada pendaki gunung di Malang. Ketika seorang pendaki memiliki skor pengalaman transendensi yang tinggi, maka kebahagiaan yang ia miliki juga akan semakin meningkat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tsaur, dkk (2012) yang berjudul *Transcendent Experience, Flow, and Happiness for Mountain Climbers* yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengalaman transendensi terutama pada aspek *overcoming limits* dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian sebelumnya bahwa jika variabel pengalaman transendensi tinggi mampu memberi pengaruh kebahagiaan pada pendaki gunung. Pengalaman transendensi dapat memengaruhi kebahagiaan melalui aktivitas pendakian gunung. Hal ini bisa terjadi karena gunung dan semua yang ada didalamnya memfasilitasi orang-orang untuk memiliki dan meningkatkan pengalaman fisik, psikologis, serta pengalaman yang selanjutnya mampu meningkatkan kebahagiaan pada pendaki gunung.

Hasil penelitian uji regresi linear berganda membuktikan bahwa hipotesis ketiga pada penelitian ini terbukti, yakni terdapat pengaruh sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi terhadap kebahagiaan pendaki gunung di Malang. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa hasil uji regresi kedua variabel sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memiliki nilai R square sebesar 0,430 atau 43%. Selanjutnya nilai signifikansi ($F = 40,024$ dan $p = 0,000 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 43% dan memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan. Jadi, ketika sifat kepribadian ekstrasversi dan pengalaman transendensi memiliki nilai yang tinggi maka kebahagiaan pun juga akan semakin tinggi.

Jika dilihat variabel mana yang paling berpengaruh pada kebahagiaan dipendaki gunung, variabel pengalaman transendensi lah yang memiliki pengaruh lebih. Hal ini dibuktikan dengan terdapat nilai R Square sebesar 35,8% pengaruhnya terhadap kebahagiaan para pendaki gunung. Sedangkan variabel sifat kepribadian ekstrasversi hanya mendapatkan skor sebesar 10,2% pengaruhnya terhadap kebahagiaan para pendaki gunung. Jika dilihat, ada range atau jarak yang lumayan jauh. Artinya, sifat kepribadian ekstrasversi belum cukup untuk menjadi tolak ukur dalam memahami kepribadian para pendaki gunung. Diperlukan sifat

kepribadian yang lain agar bisa saling bahu-membahu dalam memahami kepribadian para pendaki gunung.

Merujuk pada hierarki kebutuhan Maslow (dalam Tsaur, dkk, 2012) individu yang mampu mengaktualisasikan diri sendiri memiliki peak experience dan bahkan transendensi pada tingkat kelima atau puncak. Maslow (1987) mendefinisikan peak experience (pengalaman puncak) sebagai intensifikasi yang luar biasa dari salah satu pengalaman dimana ada rasa kehilangan diri sendiri atau transendensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini karena aktivitas mendaki gunung merupakan petualangan luar ruangan yang mana ini menciptakan peluang bagi tiap individu untuk mengalami pengalaman transendensi dan mencapai aktualisasi diri.

Berdasarkan deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa sifat kepribadian ekstraversi dan pengalaman transendensi memberikan pengaruh positif terhadap kebahagiaan. Fajar & Lutfi (2017) menyatakan bahwa jika semakin tinggi skor individu dalam sifat kepribadian ekstraversi maka individu ini mudah untuk bersosialisasi dan tinggi juga keinginannya untuk mendaki gunung. Mitchell (dalam Williams & Harvey, 2001) meyakini bahwa pengalaman transendensi lebih mungkin terjadi ketika individu dicegah dari pengejaran apa yang ingin mereka lakukan di alam. Sederhananya, pengalaman transendensi merupakan hal yang bisa didapatkan secara alami dan tidak dibuat-buat. Maka dari itu, kebahagiaan adalah hasil yang didapatkan dari pengalaman transendensi dalam mendaki gunung.

SARAN

Penulis menyadari bahwasannya masih banyak kekurangan yang ditemukan dalam penelitian ini. Maka dari itu, peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mendaki gunung tidak selalu bisa dilakukan setiap saat. Oleh karena itu alangkah baiknya jika diselenggarakan berbagai aktivitas yang menunjang pendakian gunung seperti pengetahuan survival, pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan, membangun tenda yang benar, dan lain sebagainya. Untuk para mahasiswa yang masih memiliki tanggungan mata kuliah, perlu di sinkronisasi yang baik antara kegiatan mendaki gunung dan perkuliahan. Sehingga, aktivitas mendaki gunung tidak mengganggu proses pembelajaran dalam kampus.

Bagi para pendaki gunung, besar harapan dari peneliti untuk tetap bisa menjaga pengalaman transendensi yang telah dimiliki. Berdasarkan aspek yang dominan yakni aspek overcoming limits, diharapkan pada pendaki gunung untuk tetap menyenangkan dan menikmati seluruh pengalaman yang didapatkan selama mendaki gunung. Selain itu, bangunlah sudut pandang yang baru dan memaknai aktivitas mendaki gunung lebih dari sekedar mendaki saja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. Maka dari itu, untuk peneliti

selanjutnya diharapkan untuk eksplorasi yang lebih jauh tentang pendakian gunung. Terlebih, meneliti tentang variabel-variabel psikologi positif. Peneliti selanjutnya juga dapat eksplorasi variabel yang memiliki keterikatan dengan aktivitas pendakian gunung seperti risk taking behavior, flow, sensation seeking, empati, kematangan emosi, dan lain sebagainya. Untuk penelitian selanjutnya tidak harus meneliti pendaki gunung. Ada olahraga alam ekstrem lain yang bisa diteliti seperti panjat tebing, penelusuran goa, arung jeram, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York; Taylor & Francis.
- Asthan, M. C. & Lee, K. (2009). The HEXACO-60: a short measure of the major dimensions of personality. *Journal of personality assessment*, 91(4), 340-345.
- Asthan, M.C. & Lee, K. (2007). Empirical, Theoretical, and Practical Advantages of the HEXACO Model of Personality Structure. *Society for Personality and Social Psychology*, 11, 150-166.
- Asthan, M.C., Lee, K. & De Vries, R.E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 139-152.
- Bidder, Christy. (2018). Outdoor Adventure Tourism: Exploring the Spiritual Dimension of Wellness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8 (16), 200 - 2017.
- Boere, George. (2016). *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Prismashopie.
- Fajar, M.A. & Luthfi, Ikhwan. (2017). Pengaruh Personality Trait (Kepribadian) dan Dukungan Sosial Terhadap Risk Taking Behavior Pada Pendaki Gunung. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 6 (2), 129-143.
- Fitriyanto, R.G., (2018). Sensation Seeking Pada Perempuan Pendaki Gunung. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Furnham A & Cheng H. (2000). Lay theories of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1 (1), 227-246.
- George, R. (2010). Visitor perceptions of crime-safety and attitudes towards risk: the case of Table Mountain National Park, Cape Town. *Tourism Management* 31(6), 806–815.
- Hood RW. (1975). The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14(1), 29–41.
- Hood, RW., Ghorbani, N., Watson, P.J., Ghramaleki, A.F., Bing, M.N., Davison, H.K., Morris, R.J., Williamson, W.P. (2001). Dimension of the Mysticism Scale: Confirming the Three-Factor Structure in the United States and Iran. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40, 691-705.
- Kraut R. (1979). Two conceptions of Happiness. *Philosophical Review*, 88 (2), 167–197.

- Lutfiyah & Takwin, B. (2018). Hubungan Antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9 (1), 17-26.
- MacDonald DA and Holland D (2002) Examination of the psychometric properties of the temperament and character inventory self-transcendence dimension. *Personality and Individual Differences* 32(6), 1013–1027.
- Martha, C., Sanchez, X., & Freixanet, M.G. (2008). Risk Perception as a Function of Risk Exposure Amongst Rock Climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 193-200.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.
- McEwan, D., Boudreau, P., Curran, T., Rhodes, R.E. (2019). Personality Trait of High-Risk Sport Participants: A Meta-Analysis. *Journal of Research in Personality*, 79, 83-93.
- McKnight CG, Huebner ES, Suldo S. (2002). Relationships among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*. vol 39 hal:677-687. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10062>.
- Monasterio, E., Alamri, Y.A., & Mei-Dan, O. (2014). Personality Characteristics in a Population of Mountain Climbers. *Jurnal Wilderness & Environmental Medicine*, 1-7.
- Nisa Mutia Sari (2019, Juli 25). 5 Manfaat Mendaki Gunung untuk Kesehatan Tubuh, Daya Ingat Lebih Kuat. Hot.liputan8.com. Diakses 23 Februari 2020. Link <https://hot.liputan6.com/read/4021133/5-manfaat-mendaki-gunung-untuk-kesehatan-tubuh-daya-ingat-lebih-kuat>.
- Nurlitasari, D. & Rohmatun. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Rasa Empati Pada Mahasiswi Pendaki Gunung di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Proyeksi*, 12 (1), 57-66.
- Okwaraji, F., Nduanya, C., Okorie, A., & Okechukwu, H. (2017). Personality traits, Happiness and life satisfaction, in a sample of Nigerian adolescents. *The Journal Of Medical Research*, 3(6), 284-289. doi: 10.31254/jmr.2017.3609
- Olivier, S. (2006). Moral dilemmas of participation in dangerous leisure activities. *Leisure studies*, 25 (1), 95-109.
- Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A., Hoseini, L,. (2011). Personality and Happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 429-432.
- Pomfert, Gill. (2006). Mountaineering Adventure Tourists: a Conceptual Framework for Research. *Journal Tourism Management*, 27, 113-123.
- Putama, Rillianda A. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Motivasi Berprestasi Akademik Mahasiswa Pendaki Gunung Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Brawijaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rossi, B., & Cereatti, L. (1993). The sensation seeking in mountain athletes as assessed by Zuckerman's Sensation seeking scale. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 417-431.

- Sadewa, Agustinus. R. (2012). Kematangan Emosi Pada Pendaki Gunung Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Solikha, E.A. & Sunarti. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Minat Berkunjung Followers (Survei Pada Followers Akun Instagram @batuflowergarden.cobanraia). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 70 (1). 11-18.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Times, I., & Annisa, Y. (2020). 6 Manfaat Mendaki Gunung Bagi Kesehatan, *IDN Times*, diakses 23 Februari 2020, <https://www.idntimes.com/health/fitness/yulia-nor-annisa/6-manfaat-mendaki-gunung-bagi-kesehatan-clc2>.
- Tkach C & Lyubomirsky S. (2006). How do people pursue Happiness? Relating personality, Happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tsaur, S.-H., Yen, C.-H. & Hsiao, S.-L., (2012). Transcendent Experience, Flow, and Happiness for Mountain Climbers. *International journal of tourism research*. Doi: 10.1002/jtr. 1881.
- Waterman AS, Schwartz SJ, Conti R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79.
- Waterman AS. (1993). Two conceptions of Happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Weber K.. (2001). Outdoor adventure tourism: a review approaches. *Annals of Tourism Research*, 28(2), 360–377.
- Widiyanto, Joko. (2012). *SPSS For Windows*. Surakarta: Badan Penerbit-FKIP UMS.
- Williams K, Harvey D. (2001). Transcendent experience in forest environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21(3), 249–260.